

スポーツ

総合体育館

①肩こり・膝痛・腰痛予防運動

日4月21日～5月26日 毎週月曜日
全5回 いずれも13時～13時40分
※5月5日を除く

②ロコモ予防運動教室

日5月9日～7月18日 毎週金曜日
全8回 いずれも13時30分～14時30分
※5月16日、23日、6月20日を除く

.....

対18歳以上(高校生不可)

料①各回500円 ②各回600円(全参加=3,000円) ※いずれも当日納入

定①各15人 ②各20人 申し込み順

持運動しやすい服・靴、タオル、飲み物

所申詳①4月2日(水)～各回の前日まで
②4月2日(水)～7月18日(金)に直接または電話で 総合体育館 電(34)7715

カラダにいいこと始めよう
簡単、楽しく！からだ変身！
運動教室(前期)

日4月10日～9月25日 毎週木曜日
いずれも13時30分～14時30分
※7月31日、8月を除く

所nepiaアイスアリーナ会議室

対60歳以上

内4月＝簡単ストレッチ 5月＝貯筋が大事、自重トレーニング 6月＝体と脳を磨くからだバー 7月＝脂肪を燃やす！簡単スリムアップエアロビクス 9月＝ストレッチ・トレーニング・

からだバー・エアロビクス

料月額3,500円

定20人 抽選

持動きやすい服装

申詳9月3日(水)(各教室の前日)までにnepiaアイスアリーナに設置の申込用紙を直接または電話、HPで スポーツ協会 電(37)7100



初心者スポンジテニス教室

日5月15日～6月12日 毎週木曜日
全5回 いずれも10時～11時30分

対18歳以上(高校生不可)

料各回400円 開講時納入

定10人 申し込み順

持運動しやすい服・靴、タオル、飲み物、着替え、ラケット(貸出可)

所申詳4月5日(土)から直接または電話で 川沿公園体育館 電(74)3300

ファイターズ戦にご招待！
～苫小牧市民応援デー～

日5月14日(水) 13時から

所エスコンフィールドHOKKAIDO

※公共交通機関などでお越しください

対戦相手オリックス・バファローズ

定300組(600人) 抽選 ※当選者にはクーポンコードを送付

申詳4月1日(水)～20日(日)に二次元コードで 北海道日本ハムファイターズお客様センター 電0570 (005)586 (平日10時～17時30分)

担当課スポーツ都市推進課



▲申し込み



▲問い合わせ

出光北海道第42回とまこまい
マラソン大会

日6月29日(日)

所勇払地区

料ハーフ=4,700円、

10km=3,200円、2kmファンラン=1,600円 申し込み時納入

定ハーフ=700人 10km=400人 2kmファンラン=400人 申し込み順

持参加通知はがき(6月中旬郵送)

申詳3月17日(月)～4月30日(水)にエントリーサイト「ランネット」で とまこまいマラソン大会事務局 電(37)7100

担当課スポーツ都市推進課



募集

【苫小牧市国民健康保険】
セルフストレスチェックの
受検者を募集

自分のストレス状態を知り、「こころ」を健やかに保ちましょう。結果に応じて医師による面談も実施できます

日4月1日(水)～令和8年3月31日(水)

対苫小牧市国民健康保険の加入者で就労している方

申詳直接または電話、二次元コードで 保険年金課 電(32)6425



苫小牧音楽祭
「TOMAKOMAI MUSIC
Academy」支援事業を募集

対市内に活動の本拠を有する文化団体

広告