スポーツシティ とまこまいプロジェクト

まちプロ 2026-2027

～ココロもカラダも動き出す～

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

11月12日は スポーツ都市宣言の日

苫小牧市は、昭和41年11月12日に全国に先駆けて「スポーツ都市宣言」を行ったまちであり、今年で60周年を迎えます。

スポーツ都市宣言文

わたくしたち苫小牧市民はスポーツを愛し、スポーツを通じて健康でたくましい心と体をつくり、豊かで明るい都市を築くため次の目標をかかげて、ここに「スポーツ都市」を宣言します。

❶ 市民すべてがスポーツを楽しみましょう。
❷ 力をあわせてスポーツのできる場をつくりましょう。
❸ 次代をになう青少年のため、地域にも職場にもスポーツの機会をつくりましょう。
❹ 世界に活躍できる市民を育てて広く世界の人と手をつなぎましょう。

2026 苫小牧市スポーツ都市宣言60周年 Tomakomai Sports City Declaration 60th

詳細▶

小学生 卓球教室

- と き 12月1日㈫～24日㈭ 毎週火、木曜日 全8回 いずれも17時～18時
- ところ 川沿公園体育館
- 対 象 小学生
- 料 金 700円 ※開講日納入
- 定 員 15人 申し込み順
- 申し込み・詳細 11月7日㈯から、直接または電話で 川沿公園体育館 ☎(74)3300



苫小牧市スポーツ都市宣言60周年記念 ～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

- と き 令和9年2月25日㈭まで 毎週木曜日 ※12月31日㈭を除く いずれも13時30分～14時30分
- ところ nepiaアイスアリーナ 会議室
- 対 象 60歳以上
- 内 容 【11月】貯筋が大事、自重トレーニング
  【12月】体と脳を磨くからだバー
  【1月】脂肪を燃やす!簡単スリムアップエアロビクス
  【2月】ストレッチ・トレーニング・からだバー・エアロビクス
  ※1カ月のみの参加可能
- 料 金 月額3,500円(月始めの開講日に支払い) ※1カ月単位で現金にて徴収
- 定 員 25人 抽選
- 申し込み・詳細 令和9年2月3日㈫までに 直接または電話、二次元コードで スポーツ協会 ☎(37)7100

▲詳細