



スポーツ

体育協会からのお知らせ

①大人になってから始めるスポーツ体験クラブ

ミニバレーボール、テニス、登山やトレッキングなどをする

とき 10月3日、31日 毎週金・日曜日(10月10日(日)を除く)

計8回 いずれも19時30分~21時

②小学生バドミントン教室

とき 10月5日、11月30日 毎週火曜日(11月23日(火)を除く)

計8回 いずれも18時~19時30分

③初心者のための基礎から始める太極拳教室

とき 10月8日、11月26日 毎週金曜日 計8回 いずれも18時~19時30分

④初心者スクーター教室

とき 10月15日、11月12日 毎週金曜日 計5回 いずれも18時15分~19時15分

⑤スケートエンジョイスクール

とき 10月19日、23年3月16日 毎週水曜日(変更の場合あり)

計20回 ①スケートA 16時~16時45分

②スケートB 16時45分~17時30分

③アイスホッケー 17時30分~18時30分

④白鳥アリーナ

対象 就学前の4歳~6歳の子ども(年度中に4歳に達する3歳児を含む)

⑤大人のためのアイスホッケー

とき 中級者コース(経験年数3年未満) 10月22日(金)、28日(木)、11月4日(木)、11日(木) 計

⑥大人のためのアイスホッケー

とき 10月19日(火) ①② 16時~17時 白鳥アリーナ

⑦大人のためのアイスホッケー

とき 10月19日(火) ①② 16時~17時 白鳥アリーナ

⑧大人のためのアイスホッケー

とき 10月19日(火) ①② 16時~17時 白鳥アリーナ

⑨大人のためのアイスホッケー

とき 10月19日(火) ①② 16時~17時 白鳥アリーナ

とき 10月19日(火) ①② 16時~17時 白鳥アリーナ

みんなの伝言板

行事

苦小牧市民管弦楽団第30回記念定期演奏会/とき 10月3日(日) 16時開演/ところ 市民会館/前売券 一般=1,000円

60歳からの美肌メイク教室/スキンケアとマッサージなど/とき 9月15日(火)、28日(火) いずれも13時~15時/ところ 市民活動センター

Aloha フラ無料体験講習/とき・ところ ●9月10日(金) 24日(金) いずれも11時~12時 沼ノ端コミセン

映画「子ぎつねヘレン」原作者・「竹田津実さんのおはなし会」/とき 9月25日(日) 13時30分~/ところ 中央図書館

高丘森林公園自然観察会/とき 9月12日(日) 9時30分~11時30分/集合 金太郎の池駐車場

苦小牧地区水泳競技大会とマスターズ大会/とき 10月24日(日) 8時50分~/ところ 日新温水プール

泳力検定会/検定種目 1~3級/とき 10月24日(日) 11時~13時/ところ 日新温水プール

日本アディクション看護学会第9回学術大会北海道大会/Aディクション看護の課題についての講演など

紋別岳登山観察会/とき 10月3日(日) 10時~15時30分/集合 休暇村支笏湖駐車場

Friday Night Fever(70~80年代ディスコ)/とき 9月24日(金) 18時30分~21時30分/ところ 元気ホール

13日(火)までに電話またはファクスで 苦小牧家庭生活力アップ講座

脊柱靭帯骨化症でお悩みの方へ/手足のしびれや痛みなど病気の悩みについて考える患者と家族の集まり

金曜墨の会/漢字、ペン字、実用小字など/とき 毎月第2・4金曜日 10時~12時

社交ダンスサークル/とき 毎週木曜日 15時~17時/ところ のぞみコミセン

ノルディックウォーキング出張講習/2本のポール(杖)を使って歩く

日本臨床心理士会会長 村瀬嘉代子先生による公開講演会

募 集

金曜墨の会/漢字、ペン字、実用小字など/とき 毎月第2・4金曜日 10時~12時

社交ダンスサークル/とき 毎週木曜日 15時~17時/ところ のぞみコミセン

ノルディックウォーキング出張講習/2本のポール(杖)を使って歩く

日本臨床心理士会会長 村瀬嘉代子先生による公開講演会

日本臨床心理士会会長 村瀬嘉代子先生による公開講演会

サークル会員募集や行事のお誘いなどの原稿を直接秘書広報課へお持ちください。ただし、記事の量によってはご希望に添えない場合があります。また、政治・宗教・営業活動に関するものは掲載しません。11月1日号掲載原稿の締め切りは9月24日です

Table with 2 columns: 市役所・出張所などの連絡先, 市役所, 勇払出張所, のぞみ出張所, 市政に関するご意見、ご提案などは

Table with 2 columns: 苦小牧市役所ホームページ, 7月末の人口と世帯, 交通事故発生状況

4回 いずれも21時45分~23時15分 未経験者・初級者コース(経験年数1年未満) 11月19日(金)、25日(木)、12月2日(木)、9日(木) 計4回 いずれも21時45分~22時45分

川沿公園体育館 ①やさしいエアロビクス とき 10月14日、12月2日 毎週木曜日 計8回 いずれも13時~14時30分

②やさしいピラティス とき 10月20日、12月8日 毎週水曜日 計8回 いずれも13時~14時30分

水泳教室、ピラティス、フラダンスなどから自由に選択して受講できます とき 10月1日(金)から