

お知らせ 暮らしの情報満載 ステーション

〒051-8511 幸町1-2
室蘭市役所 ☎1111(代) 247601

Eメール info@city.muroran.lg.jp

ホームページ http://www.city.muroran.lg.jp/



小学校入学前の児童がいる
お父さんお母さん
いらっしやい(無料)

生涯学習課社会教育

☎25075 26602

幼稚園・保育所などから、小学校へのつながりが円滑に行われるよう、保護者や教育・保育職員と、パネルディスカッション形式で情報交換を行います。
対象 平成22年度小学校入学児童の保護者や各幼稚園・保育所

小学校の職員など
日程と会場
11月18日(水)：中島小学校
11月25日(水)：地球岬小学校
時間 18時30分～20時
申込方法 事前に電話、または氏名、電話番号、会場を記入しファクスで

市民ボウリング交流大会

体育館 ☎47521

対象 18歳以上(高校生を除く)

日時 11月23日(月) 10時～12時

会場 室蘭グラウンドボウル

定員 先着100人

料金 1千500円(保険料含む)

申込方法 11月3日から20日まで、体育館、入江温水プールに備え付けの

用紙に参加料を添えて

直接

三万人人と旗の波運動
写真展(無料)



市民生活課 ☎2380

日時と会場

11月4日(水)・5日(木) 10時～18時

時：モルエ中島

11月9日(月)～13日(金) 8時45分～17時15分

：市役所本庁舎市民ロビー

ミニ講話会

外国の生活事情と文化(無料)

総務課国際交流 ☎439092

講話を通して国際理解を深める会です。今回は、北斗文化学

園インターナショナル調理技術
専門学校の国際交流室長でフランス出身のモンシヤートル・ブリュノさんがお話します。
日時 11月28日(土) 14時～15時
会場 国際コミュニケーションセンター(旧中島サービセンター)

子育て出前セミナー(無料)
子育て相談ふれあいセンター
☎46246
就学前に身に付けたいことを学ぼうか、小学校での生活について、相談を受け付けます。
対象 年長児の保護者
日時 11月27日(金) 10時～11時30分
会場 子育て相談ふれあいセンター(中島保育所内)
講師 生涯学習推進アドバイザー 佐々木哲弘さん
定員 先着13人
申込方法 11月12日から電話で※無料で託児を受けます。



気象災害シンポジウム
大雨から身を守る(無料)
室蘭地方気象台 ☎22598

日時 11月14日(土) 13時30分～16時

会場 文化センター

定員 先着200人

申込方法 事前に電話で

赤ちゃんの駅開設場所

乳幼児を連れなお母さんが安心して外出できるように、市内の公共施設を中心におむつ替えや授乳ができるスペースを「赤ちゃんの駅」として開設しました。休館日と開設時間は施設ごとに異なります。

赤ちゃんの駅をご利用ください

《詳細》
子ども家庭課
☎252400

図書館11月の催し(無料) 《詳細》図書館 ☎21658

おはなし会

申込方法 当日会場で(いずれも20分程度)

おはなし会

4日(水) 10時30分…図書館

7日(土) 10時30分…本輪西分室

英語のおはなし会

15日(日) 11時…図書館



赤ちゃんライブラリー

対象 3歳以下の乳幼児と親

日時 18日(水) 10時30分から1時間程度

会場 図書館

定員 3組(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 11月11日まで電話で

英語であそぼう

対象 幼児、小学生

日時 3日(火) 11時から1時間程度

会場 図書館

内容 瀧澤ジェーンさんによる英語の歌やゲームなど

※11月27日(金)は月末図書整理日のため、休館します。



- 市役所本庁舎市民ロビー
- 図書館
- 文化センター
- 市民活動センター
- 旧室蘭駅舎
- 道の駅「みたら室蘭」
- 市民会館
- 保健センター
- 蘭東支所
- (東室蘭自由通路東口側)
- 体育館
- 国際コミュニケーションセンター(旧中島サービセンター)
- 室蘭岳山麓総合公園宿泊研修施設
- 総合福祉センター
- サンライフ室蘭
- 白鳥台会館
- げんき館ベクトル
- 祝津保育所
- 常盤保育所
- みどり保育園
- 双葉保育所
- 東町保育所
- 中島保育所
- 高砂保育所
- 楽山保育園
- 水元保育所
- 白鳥保育所
- ※保育所(園)では育児相談にも応じます。

男女平等参画推進フォーラム

胆振地方男女平等参画センター
 ☎(44)8184 (44)8191

日時 11月14日(土) 13時20分～16時

会場 胆振地方男女平等参画センター(ミンクール)

内容 基調講演「家庭の中から暴力をなくそう」講師はNPO法人女のスペース・おん代表近藤恵子さん、対談「DV(家庭内暴力)から女性と子どもを守るために」(近藤恵子さん、NPO法人ウイメンズネット・マサカネ代表藤本紀子さん)

定員 100人程度

料金 300円

申込方法 11月10日まで、電話か、住所、氏名、電話番号を記入しファクスで

北海道経済産業局 商店街・中心市街地活性化フォーラム(無料)

フォーラム事務局
 ☎011704-3610
 ☎011704-2121

地域住民のニーズに応えた魅力ある商店街づくりの方向性を探ります。

日時 11月19日(木) 17時30分～20時30分

会場 ホテルサンルート室蘭

定員 先着100人

申込方法 11月10日まで、経済産業局ホームページ(http://www.hkd.meti.go.jp/hokib/h21hok_forum/index.htm)に掲載

の申込書をファクス、または電話で



コンピュータグラフィック(CG)ポストカード講習会(無料)

青少年科学館 ☎21058

パソコンを使ってカードを作成し、コンクールに応募します

対象 小・中学生

※4年生以下は保護者が同伴してください。保護者は入館料が必要です。

日時 11月21日(土) 10時～14時

会場 青少年科学館

定員 20人程度

申込方法 11月5日から20日まで、電話で

港の文学館入門講座(無料)

港の文学館 ☎221501

室蘭の文学活動や作家の解説などをします。

日時 11月7日・14日・21日(土曜日・全3回) 13時～15時30分

会場 港の文学館
 定員 15人程度
 申込方法 事前に電話か、住所氏名、電話番号を記入しファクスで

11月9日は119番の日 応急手当講習会(無料)

消防署救急担当 ☎430119

対象 中学生以上

日時 11月8日(日) 13時30分～16時30分

会場 消防総合庁舎(東町)

内容 心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使用方法

定員 先着30人

申込方法 事前に電話で

郷土の歴史 「語り部」養成講座(無料)

生涯学習課文化振興 ☎225094

日時 11月7日(土)、12月6日(日)(全2回) 10時～12時

会場 民俗資料館

内容 縄文土器と縄文人の暮らし、まちの造り酒屋あれこれ

定員 先着20人

申込方法 11月6日まで電話で

親子でわくわくクッキング

女性センター ☎253200

対象 小学生以上とその保護者

日時 12月19日(土) 10時～13時

会場 女性センター(栄町)

内容 食育の話と調理実習(ピザ、スープ、デザート)



西いぶりリサイクルプラザの講座

和の小物作り
 和布でサンタクロースを作ります。
 日時 11月12日(休)または15日(日) 10時～15時
 料金 800円 定員 各15人

きめこみパッチワーク講座
 縫わずに目打ちできめこみだけのお手軽パッチワーク。今月の絵柄は正月がテーマです。
 日時 12月5日(土) 13時～16時
 料金 2,300円または2,700円
 定員 15人

リフォーム講座
 不要になった着物でパッチワークポシェットを作ります。
 日時 12月3日・17日(木曜日コース)または12月6日・20日(日曜日コース)
 10時～15時
 料金 3,000円 定員 各30人

自然の木の実や枝を使ってクリスマス飾りを作ろう
 日時 11月21日(土)から23日(月)までのいずれか1日
 13時～15時
 料金 300円
 定員 各15人

会場 西いぶりリサイクルプラザ
 申込方法 11月1日から電話で(いずれも先着順です)
 ※用意するものなど、詳細はお問い合わせください。

《詳細》西いぶりリサイクルプラザ ☎590319
 開館時間 10時～17時(水曜日は休館日)

げんき館ペトトルからのお知らせ

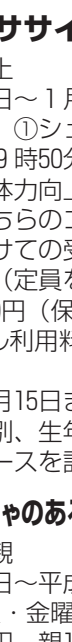
会場 げんき館ペトトル

アクアエクササイズ教室

対象 20歳以上
 期間 12月3日～1月28日(月・木曜日 全12回)
 コースと時間 ①シェイプアクア(ダイエット、体脂肪燃焼) 9時50分～10時50分 ②ヘルシーアクア(基礎体力向上、ひざ・腰痛予防) 11時～12時 ③どちらのコースでもよい
 ※2コース続けての受講はできません。
 定員 各25人(定員を超えた場合は抽選)
 受講料 4,800円(保険料含む)
 ※別途、プール利用料(1回につき360円)が必要。
 申込方法 11月15日まで、直接または住所、氏名、年齢、性別、生年月日、電話番号、経験の有無、希望コースを記入し、はがきで

布絵本やおもちゃのあるキッズパークが始まります

対象 幼児と親
 期間 11月3日～平成22年4月30日(毎週火・金曜日) 10時～12時
 料金 幼児50円、親100円



《詳細》げんき館ペトトル(〒050-0051石川町20-3) ☎593443
 (水曜日は休館日)



パソコンで年賀状を作ろう

中小企業センター
☎43 3619 ☎44 8191

日時 11月16日(月) 9時～12時
会場 中小企業センター

定員 18人(定員を超えた場合は抽選)

料金 1千500円(別途テキスト代1千円程度が必要)

申込方法 11月6日まで、

電話または住所、氏名、年齢、電話番号を記入しファクスで



青少年研修センターの講座

青少年研修センター
☎47 5824

①初心者向け社交ダンス教室

日時 11月14日(土) 14時～15時

30分

②ワインアドバイザーと楽しむワインのタベ

日時 11月28日(土) 19時～20時

30分

会場 青少年研修センター

定員 ①は12人、②は10人(いずれも先着順)

市民美術館
市民ギャラリーの作品募集
市民美術館 ☎21 124



料金 ①は500円、②は2千800円
申込方法 11月1日から電話で

対象 高校生以上で、市内に居住または通勤・通学している人か、市内の書道や絵画などの教室に通っている人

募集作品 出品者が創作した未発表の作品で、絵画や陶芸、彫刻、書、写真など(1人1点)

申込方法 11月20日まで電話で作品の搬入 11月30日13時から16時まで、市民美術館に直接

※作品は、12月1日(火)から6日(日)まで、市民美術館に展示します。なお、優秀な作品は表彰します。

65歳以上の高齢者が対象
季節性インフルエンザの予防接種
健康づくり課 ☎45 6610

対象 接種する日までに65歳以上になる人
※60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器疾患、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で、身体障害者手帳1級の人も対象になります。

期間 12月末まで(1月以降は全額自己負担になります)
実施機関 市内医療機関40カ所(登別市内の一部の医療機関でも実施)
料金 1千500円
※室蘭市国民健康保険加入者(健康保険証)、後期高齢者医療受給者(健康保険証)、市民税非課税者(介護保険納付通知書または非課税証明書)、生活保護世帯(介護保険納付通知書または扶助証明書)は無料です。
カッコ内の書類を持参してください。

申込方法 医療機関に直接(実施日・時間は事前に問い合わせ)
※新型インフルエンザの予防接種種ではありません。

市営住宅の入居者募集

住宅課 ☎25 2683

募集団地 知利別町(新築)、東町団地など(浴室付き)
申込書・案内書の配布場所 11月9日から13日まで、住宅課、戸籍住民課(広域センタービル) 蘭東支所(東室蘭自由通路東口側)、母恋・中島・本輪西(本輪西消防署隣)・白鳥台会館、市民活動センター

申込方法 11月16日から20日まで、申込書に必要書類を添えて、住宅課に直接入居者の決定
12月3日、公開抽選により決定
※次回募集は1月の予定です。



市民活動センター 11月の催し

展示ギャラリー(無料)

- サロン「ますいち」絵手紙展 7日(出)まで(7日は16時まで)
- 「室蘭の夜景」移動写真展 10日(火)～21日(土) (10日は13時から、21日は16時まで)

講座

- ※事前に電話で申し込みを。
- ゲンボールコンポスト講座(無料) 日時 10日(火) 13時～14時 定員 先着8人
- マジック教室 日時 21日(土) 13時～15時 定員 先着15人 料金 300円

《詳細》市民活動センター ☎257070
開館時間 月～金曜日 10時～21時 土曜日 10時～17時 (日曜日と祝日は休館)

かぜやインフルエンザを予防しましょう

冬は、かぜやインフルエンザにかかりやすい季節です。うがいや手洗い、十分な睡眠を心がけ、日常生活の中から予防しましょう。

なお、インフルエンザのような症状があるときは、受診前に医療機関に電話してください。受診の際にはマスクを着用しましょう。

《詳細》
健康づくり課
☎456610

新型インフルエンザ予防接種のお知らせ

妊婦と基礎疾患のある人は、11月中旬から新型インフルエンザの予防接種を受けられます。

今後、1歳～小学3年生、1歳未満児等の保護者、小学4年生～6年生、中学生、高校生、高齢者と、順次、接種対象を拡げる予定です。決まり次第広報紙などでお知らせします。

11月中旬から接種できる人

- 妊婦
- 基礎疾患のある人(子ども含む)
 - ・慢性呼吸器疾患
 - ・慢性心疾患
 - ・慢性腎疾患
 - ・慢性肝疾患
 - ・神経疾患
 - ・神経筋疾患
 - ・血液疾患
 - ・疾患や治療に伴う免疫抑制状態
 - ・合併症のある患者や妊婦や小児の糖尿病
 - ・小児科領域の慢性疾患

※治療状況などや病状により接種できない場合があります。主治医とご相談ください。

接種方法 医療機関に予約が必要です。かかりつけの医療機関にご相談ください

料金 6,150円(2回分)

※生活保護受給者(扶助証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の対象者は無料です。ただし、カッコ内の証明書が必要です。

灯油漏れに注意

総務課防災安全 ☎2244
消防本部 ☎119

ホームタンクや配管の老朽化、腐食による灯油漏れが多発しています。自主的に点検を行うなど、灯油漏れに注意してください。なお、灯油漏れが発生した場合、回収や処理の費用は自己負担になります。

教育委員会からのお知らせ

教育委員会総務課 ☎25101

10月教育委員会定例会報告
委員長選挙 委員長の任期満了に伴い、西里弘二委員が再選されました。

教育委員会定例会を傍聴しませんか

日時 11月5日(木) 18時

会場 鶴ヶ崎中学校

申込方法 11月4日まで電話で

11月9日から

祝津保育所が旧子ども通園センター跡に移転します

子ども家庭課 ☎2400

移転場所 港南町2-4-13

※移転後は、新たに乳児保育と延長保育を行います。詳細はお問い合わせください。

エキノコックス症の血液検査(無料)

健康づくり課 ☎6610

対象 小学3年生以上で、この血液検査を5年以上受けていない人

日時 11月16日(月) 17時30分
19時30分

会場 保健センター

申込方法 当日会場で

税務署からのお知らせ

室蘭税務署 ☎24151

税に関する作品展

11月11日から17日までの「税を考える週間」に合わせて、小学6年生の、税に関する標語などの作品を展示します。

日時 11月11日(水)~17日(火) 9時~20時

会場 市民会館

年末調整説明会(無料)

対象 各事業所の給与担当者

日時 11月26日(木) 14時~16時

会場 文化センター

申込方法 当日会場で

e・Tax(国税電子申告・納税システム)のご利用

e・Taxは、所得税や法人税などの申告や納税などを、インターネットを利用して手続きできるものです。詳細は国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)をご覧ください。

貸金業のルールが変わります

胆振支庁商工労働観光課 ☎249589

来年の6月(予定)から、個人が貸金業者から借りられる額が年収の3分の1に制限されるなど、貸金業法のルールが大きく変わります。銀行や信用金庫などは別の扱いになります。

容易に借りられるとの広告やダイレクトメールを出す業者の中には、違法なヤミ金融業者も多くいます。心配なときは、お問い合わせください。

貸金業苦情相談専用ダイヤル

☎0120-1178372

(月・金曜日 10時~12時、13時~16時)

※北海道商工金融課(☎011-204-5345(通話料有料))でも受け付けています。

交通事故被害者への援護制度

自動車事故対策機構 ☎011-551-2145

交通事故の被害世帯を対象に、遺児への育成資金貸し付けと、重度後遺障害者に介護料を支給して、援護しています。詳細はお問い合わせください。

自衛官等の募集

自衛隊札幌地方協力本部
室蘭地域事務所 ☎449533
市・総務課 ☎262215

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
高等工科大学生徒	中学校卒業か卒業見込みの17歳未満	11月1日~平成22年1月8日	1次 平成22年1月23日 2次 平成22年2月6日~9日(いずれか1日)

喜門岱小学校見学会

11/14(土)
9時~11時30分

同校は、現在、全児童数が34人で、一定の条件を満たせば、市内のどこからでも入学できる認定校です。当日は学校見学に合わせて、児童手づくりの学習発表会を開催します。前日まで、電話で申し込みをしてください。

《申込先・詳細》
喜門岱小学校 ☎663850
学校教育課 ☎25055

監査結果の公表

《詳細》監査委員事務局 ☎262812

平成21年度前期の監査結果

監査執行者 室蘭市監査委員 豊島良明
室蘭市監査委員 細川昭広

定期監査(前期)【4月8日~6月16日】
執行箇所 総務部、公平委員会事務局、市立室蘭総合病院事務局、市立小・中学校
公の施設の指定管理者監査【5月29日~7月30日】
執行団体 室蘭ビル管理(株)、石川町会、特定非営利活動法人室蘭市市民会館運営委員会、室蘭文化連盟・室蘭音楽文化協会・(株)ステージアンサンプル室蘭市文化センター指定管理者共同事業体

.....

監査結果は市役所2階の情報公開コーナーで閲覧できます。また、市ホームページに掲載しています。



FM84.2
メガヘルツ

市からのお知らせ特大号
「介護予防について」

11月2日(月) 16時44分~59分
再放送は、3日(火)9時30分、12時15分、18時8分

市からのお知らせ

月~金曜日(1日3回、各2分間)
7時55分、12時1分、17時26分

《詳細》市民対話課 ☎26193

移動献血車「ひまわり号」 11月の巡回日程

巡回日	会場・時間
10日(火)	9時30分~11時30分 (株)栗林商会
	13時~16時30分 長崎屋室蘭中島店
17日(火)	9時30分~11時 12時10分~16時30分 室蘭工業大学

《詳細》北海道赤十字血液センター
室蘭出張所 ☎458730

●●●●● 市民文化祭 ●●●●●

会場 文化センター

《詳細》生涯学習課文化振興 ☎225094

行事名	日時	入場料	内容・問い合わせ先
舞台	バレエコンサート 11月3日(火) 14時～16時	前売り 600円 当日 700円	伊藤まゆみバレエ研究所、緑ヶ丘バレエ研究所の2団体が、日ごろの練習の成果を披露します。 (室蘭バレエ協会・赤塚 ☎090-6084-5518)
	市民オーケストラ 演奏会 11月8日(日) 15時～17時	前売り 一般 1,000円 学生 500円 当日 一般 2,000円 学生 1,000円	イッポリトフ＝イワノフの組曲「コーカサスの風景」、チャイコフスキーの交響曲第5番を演奏します。 (室蘭音楽協会・立木 ☎472313)
	はなやぶりのことし えがかい 花柳流琴紫衛会 創立35周年 記念舞踊公演 11月15日(日) 10時30分～18時	3,000円	日本舞踊を通して、邦楽の良さを伝え、多くの人に伝統文化に触れていただきます。 (室蘭邦楽舞踊協会・古川 ☎431658)
展示・著作・教育	菊花展覧会 11月3日(火)・4日(水) 10時～17時 (4日は16時まで)	大人 200円 小人 100円	大菊、小菊の展示と菊花栽培指導、小菊苗の無料配布を行います。 (室蘭菊花同好会・五十嵐 ☎231105)
	茶会 11月3日(火) 9時30分～14時30分	お茶券 前売り 700円 当日 1,000円	日本の伝統文化のお茶を気軽に楽しんでいただけます。 (室蘭茶道連盟・谷口 ☎271891)
	写真展 11月19日(木) 13時～17時 20日(金)～22日(日) 10時～17時 (22日は16時まで)	無料	室蘭写真団体連合会に加盟する5団体による作品の展示や、コンテスト入賞・入選作品を展示します。 (室蘭写真団体連合会・山田 ☎855016)
	趣味の作品展 11月27日(金)～29日(日) 10時～17時 (29日は16時まで)	無料	市民の皆さんから募集した趣味の手作り作品を展示します。 (室蘭文化連盟・白木 ☎239535)

👉 とんりまちホットライン

伊達市のお知らせ



ピアノ(高木洋子)&ギター(阿部博)
クラシックジョイントコンサート

日時 11月25日(木)
開場18時30分、開演19時
会場 だて歴史の杜カルチャーセンター
内容 パストラール、アルハンブラ宮殿の想い出ほか
入場料 前売券2,000円(当日券2,500円)、学生は無料(無料入場整理券をカルチャーセンターで配布中。枚数に限りがありません。)
チケット取扱所 エルム楽器室蘭支店、カルチャーセンターなど
《詳細》だて歴史の杜カルチャーセンター ☎0142221515

登別市のお知らせ



登別市民文化祭
登別コーラスフェスティバル31

登別市内などの合唱団体が日ごろの練習の成果を披露します。すてきなコーラスの競演をご家族そろって聴きに行きませんか。
日時 11月15日(日) 15時30分
会場 登別市民会館
出演 登別女声コーラスMFC、女声コーラスしおさい、ポニー・クラック、シルバーHG、すずかけコーラス、合唱団あすなろ、登別明日中等教育学校合唱部、合唱愛好者
入場料 500円(小学生以下無料)
《詳細》登別合唱協会(打矢) ☎860150

文化センターまつり
出演者募集(無料) あなたに
舞台3分間
貸します

素人演劇、コント、踊り、手品など、出演をお待ちしています。詳細はお問い合わせください。
日時 11月23日(月) 10時～14時
申込方法 11月10日まで、文化センターに備え付けの用紙で
《詳細》文化センター ☎223156

11月の休日歯科救急医療
(9時～11時)

診療日	医院名
1日(日)	山本歯科医院 知利別町2-26-1 ☎451677
3日(火)	前田歯科医院 中央町3-5-6 ☎225367
8日(日)	みうら歯科 港北町2-6-1 ☎556330
15日(日)	水野歯科医院 東町2-19-14 ☎444500
22日(日)	森歯科クリニック 港北町2-5-18 ☎550118
23日(月)	本田歯科 港南町1-9-19 ☎223322
29日(日)	横山歯科医院 母恋北町2-3-16 ☎222394

年次有給休暇が時間単位でも取得できるようになるなど、
平成22年4月1日から労働基準法が改正されます。《詳細》室蘭労働基準監督署 ☎236131

町内会や
老人クラブ
などで



「えみなメイト」を 開催しませんか

「えみなメイト」は、介護予防に関する講話や体操、認知症予防のクイズや歌などを行う65歳以上の人を対象とした健康講座です。月1回2時間程度開催する団体をお手伝いします。1年目は年12回、2年目は年6回、3年目以降は年4回、講師の派遣が受けられます。料金は無料です。ただし、試食代などが必要になる場合があります。詳細はお問い合わせください。

11月の「えみなメイト」**無料**

65歳以上の人を対象です。タオルと飲み物を持参し、当日直接お越しください。

初めて参加する人は、介護保険被保険者証もお持ちください。いずれも2時間程度です。下記以外の自主活動会場もありますので、詳細はお問い合わせください。

日	時	会 場
4日(水)	10:00	母 恋 会 館 (旧母恋サービスセンター)
10日(火)	13:30	丸井今井室蘭店
11日(水)	10:00	高砂緑ヶ丘町会館
17日(火)		市 民 会 館
18日(水)	10:00	港 南 町 会 館 水 元 町 会 館
	13:30	舟 見 町 会 館
19日(木)	10:00	日の出町3丁目会館
24日(火)		御 崎 町 会 館
25日(水)		柏 木 町 会 館
26日(木)		本 輪 西 会 館 (本輪西消防署隣)
30日(月)		保 健 セ ン タ ー

《詳細》介護福祉課認定予防係
☎252861

シェイプアップ フィットネス



対象 20代から40代の女性
期間 11月～平成22年3月
実施日時 毎週火・金曜日(週2回)
11時～12時

会場 体育館
定員 5人程度
料金 月額3,000円
(保険料は任意1,705円)

申込方法 電話で
※10月から開催している講座の追加募集です。詳細はお問い合わせください。

《詳細》体育館 ☎447521

健康づくり 教室



振動マシンや軽いダンベルを使った軽運動をします。

期間 11月～平成22年3月
実施日時 毎週月・火・水・金曜日
10時、13時30分のいずれか
1時間半

会場 B & G海洋センター
定員 先着20人
料金 月額3,000円
(保険料は任意1,705円)

申込方法 11月1日から電話で

《詳細》B & G海洋センター ☎262082

はぴらん体操推進員 養成講座

無料



室蘭の名所や名物を取り入れた「はぴらん体操」の推進員になりませんか。

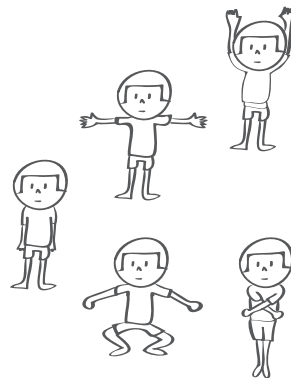
健康づくりのためにサークルや仲間を取り組みましょう。

日時 11月13日(金)・19日(木) (全2回)
13時30分～15時30分

会場 保健センター

内容 健康づくりの講義と体操の実技など
定員 先着30人

申込方法 11月2日から12日まで、電話で



《詳細》健康づくり課 ☎456610

健康のために
体を動かさじませんか