

# 春から始まる各種講座の 受講生を

# 大募集

ぼしゅう



## 体育館で開催のスポーツ講座

《詳細》体育館(〒050-0073宮の森町4-1-43) ☎447521  
いずれも料金のほかに、入館料(小・中学生30円、  
高校生以上130円)が必要です。

### 女性スポーツサークル(前期)

対象 市内に住む女性と65歳以上の男性

期間 4月第2週～9月末

時間 10時～12時

申込方法 3月23日まで、住所、氏名、年齢、性別、電  
話番号、希望種目(コース)、女性スポーツサークルの  
経験年数を記入し、往復はがきで(返信用にも住所、氏  
名を記入)

※定員を超えた種目は、3月24日14時から抽選し、受講  
者を決定します。

種目(1人1種目)	曜日	定員	料金
スポンジテニス	火・木	100人	6,000円
卓球	Aコース(中級)	30人	5,000円
	Bコース(初級)	60人	
バドミントン	水・金	50人	5,500円
ミニバレー (経験5年程度まで)	水・金	20人	4,500円
健康体操 (参加したい曜日を記入し てください。参加は週1 回です)	火	各100人	2,200円
	水		
	木		
	金		

### 女性スポーツサークルの

## 体験講座

日時 3月16日(月)10時～12時

種目 スポンジテニス、卓球、ミニバレー、バドミントン

定員 各先着25人

料金 各300円(入館料と保険料を含む)

申込方法 3月1日から、体育館または入江温水プール  
に備え付けの用紙に料金を添えて直接。

スポーツ・文化・生きがいつくり。  
春はいろいろな講座がスタートします。  
生活に合ったものや挑戦したい  
講座を見つけてください。

### ジュニアスポーツ教室

期間 4月第2週から1年間

時間 16時～18時

申込方法 3月3日から、体育館に備え付けの  
用紙に料金を添えて直接

種目	対象	曜日	定員(先着)	料金
バドミントン	小・中学生 (中学生の部活 動者は除く)	火	60人	4,500円
剣道	小・中学生	火	40人	4,000円
バスケットボール	小学生	水	100人	4,500円
体操	小学3～6年生	木	30人	4,000円
スポンジテニス	小学3～6年生	金	40人	4,500円
柔道	小・中学生	金	30人	4,000円



開館時間 9時～21時

休館日 月曜日(月曜日が祝日の場  
合は翌日)

シェイプアップフィットネスの受講生を募集中。詳細は体育館(☎447521)にお問い合わせください。

入江温水プールの  
**入江プール教室(前期)**

《詳細》入江温水プール(〒051-0023入江町1-62) ☎22466

**期間** 4月13日～9月18日  
**料金** 月額2,500円  
**申込方法** 3月23日まで、入江温水プールまたは体育館に備え付けの用紙で ※いずれも定員を超えた場合は抽選。

**プールキッズ**

**対象** 5・6歳の未就学児童  
**曜日と時間** 月・水・木・金曜日のいずれか1日  
15時～16時  
**内容** クロールを目標として、水慣れ・水遊びが中心  
**定員** 各15人

**アクアエクササイズ**

**対象** 20歳以上  
**曜日と時間** 水曜日  
14時～15時  
**内容** ストレッチやウォーキングなどの水中運動  
**定員** 20人



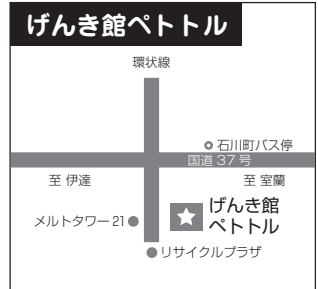
**開館時間** 10時～20時  
※7月20日から8月25日までは21時まで。  
**休館日** 火曜日  
(火曜日が祝日の場合は翌日)

げんき館ベトトルの  
**アクアエクササイズ教室**

《詳細》げんき館ベトトル(〒050-0051石川町20-3) ☎3443

**対象** 20歳以上  
**期間** 4月2日～5月28日(主に月・木曜日 全16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55分～10時55分 ②ヘルシーアクア(基礎体力向上・膝腰痛予防) 11時5分～12時5分 ③どちらでも良い  
※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)  
**料金** 6,400円(保険料を含む)  
※別途、プール利用料(1回につき360円)が必要です。

**申込方法** 3月15日まで、直接、または住所、氏名、性別、年齢、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



**開館時間** 13時～20時  
**休館日** 水曜日  
(水曜日が祝日の場合は翌日)

**入江陸上競技場のスポーツ教室** 《詳細》体育館 ☎447521

**申込方法** 3月10日から31日まで、入江陸上競技場、入江温水プール、体育館に備え付けの用紙で ※いずれも定員を超えた場合は抽選。

**ジュニアコース**

リレーや縄跳び、ボール運動など、屋外でのスポーツを楽しもう。  
**期間** 4月第3週から9月まで(月に3回程度)  
**対象と曜日**  
小学1・2年生…火曜日  
小学3・4年生…水曜日  
**時間** 16時30分～17時30分  
**料金** 月額2,000円(別途保険料600円が必要)  
**定員** 各15人

**男のヘルシー教室**

働き盛りの男性が対象。メタボリックシンドローム対策に有酸素運動とストレッチで健康を保ちましょう。  
**日時** 5月13日～8月(水曜日 月3回程度)  
18時～19時  
**定員** 10人  
**料金** 月額2,000円

**ヘルシー教室**

40代から60代までの男女が対象。メタボリックシンドローム対策に有酸素運動とストレッチで健康を保ちましょう。  
**日時** 4月8日～8月(水曜日 月3回程度)  
14時～15時  
**定員** 10人  
**料金** 月額2,000円



**開場期間** 4月～11月  
**開場時間** 9時～19時  
※4・10・11月は17時まで。  
5・9月は18時まで。  
**休場日** 無し

**悠悠ライフの講座**

《詳細》生涯学習課(〒051-0016幸町6-23) ☎225075

**対象** 60歳以上 **期間** 4月から1年間

講座名	曜日	会場	年会費	連絡先
書道	月	文化センター	5,000円	本問 ☎224720
カラオケ	火	青少年研修センター	3,000円	花田 ☎430557
華道	水	文化センター	5,000円	佐々木 ☎224623
舞踊	水	弥生集会所(東町)	6,000円	細川 ☎438243
教養	木	胆振地方男女平等参画センターなど	2,000円	井形 ☎473975
園芸	木	文化センター	3,500円	今野 ☎441493

※参加人数により年会費が変わる場合があります。教材費の実費負担もあります。人数の制限はありません。

**実施回数** 各講座16回程度(時間は各講座で異なります)

**申込方法** 4月3日まで、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、1講座に1枚のはがきで(複数の受講も可能)

**開講式を講座合同で行います**

**日時** 4月16日(木) 10時(9時から受け付け)  
**会場** 市民会館  
**開講記念講演** 地球温暖化と私たちの生活(気象予報士 菅井真子さん)

## 総合福祉センターの講座

《詳細》総合福祉センター(〒050-0077天神町27-12) ☎④51333

教室名	曜日	時間	定員
太極拳	火	9時30分	20人
日本習字(漢字・かな)			30人
民謡		13時	40人
囲碁			30人
陶芸(初心者)	水	9時30分	30人
陶芸(一般)	木		30人
合唱			50人
絵画(水彩)			20人
茶道	金	9時30分	20人
毛糸手編み		10時	25人
ダンス(初心者)	土	9時30分	30人

※いずれも2時間程度です。

**対象** 60歳以上の人、心身に障がいのある人、母子世帯の母と子

**期間** 4月から1年間

**料金** 教室…年額2,500円、同好会…無料

※教材費などは実費負担です。



同好会名	曜日	時間	定員
絵画(油彩)	火	9時30分	20人
川柳			30人
書道(一般)	水	13時(隔週)	30人
ダンスA		13時	45人
ダンスB	金	9時30分	45人
ダンスC	土	13時	45人
民謡			40人
詩吟	木	13時	20人
カラオケA	水	9時30分	40人
カラオケB	金	13時	40人
陶芸A		9時30分	30人
陶芸B	木	13時	30人

**申込方法** 3月8日まで、1科目ごとに往復はがきで住所、氏名、生年月日、電話番号、教室または同好会名、曜日を記入し、郵送

※申し込み多数の場合、教室は抽選、同好会は隔週での参加になることがあります。

## 老人クラブ連合会の講座

《詳細》同事務局(〒051-0015本町2-2-11社会福祉協議会内) ☎②1858

**対象** 60歳以上 **期間** 4月から1年間 **料金** 各2,500円

**申込方法** 3月17日まで、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、はがきか電話で

### カジュアルダンス講座

**日時** 毎月第2・4土曜日 10時～12時

**会場** 本輪西会館(消防署隣)

### 絵手紙講座

**日時** 毎月第2・4水曜日 13時30分～15時30分

**会場** 文化センター

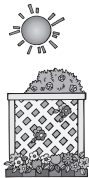


## 身体に障がいのある人の生きがい講座

《詳細》障害者福祉総合センター(びあ216)  
(〒050-0083東町2-1-6) ☎④56611 ☎④51003

**申込方法** 3月3日から17日(日・月曜日を除く)、印鑑、身体障害者手帳、本人および配偶者の平成19年中の収入がわかる資料を持参し、障害者福祉総合センター(びあ216)で  
※申し込みが多数の場合は抽選。定員に満たない講座は、随時受け付けます。

※1回につき利用者負担金が必要です。講座によっては材料代や必要な道具などがあります。  
※受講のための来館が困難な方は車椅子のまま乗降できるリフト付きバスの運行についてご相談ください。



講座名	開講日	定員	
視覚障がいの方のパソコン	5月～3月 水曜日・全12回	各4人	
	4月～3月 金曜日・全12回		
生け花	4月～3月 火曜日・全16回	20人	
園芸	4月～9月 火曜日・全8回	各15人	
絵手紙	4月～3月 火曜日・全15回		
栄養バランスと簡単料理	4月～3月 火曜日・全11回		
書道	4月～3月 水曜日・全19回		
手づくり陶小物	4月～3月 水曜日・全19回		
パッチワーク	4月～3月 木曜日・全20回		
ヨガ	4月～3月 木曜日・全16回		
編み物	4月～3月 木曜日・全18回		
短歌	5月～3月 水曜日・全10回		
ガーデニング	10月～3月 火曜日・全8回		
カラオケ	4月～3月 金曜日・全30回		50人
ストレッチと手づくり健康体操	5月～3月 土曜日・全11回		各25人
室内スポーツ	10月～3月 土曜日・全9回		
室内スポーツ	11月～3月 土曜日・全5回	20人	

※いずれも時間は13時から15時まで。会場はびあ216。

講座名	開講日	会場	定員
パソコン(入門コース)	6月2日～6月17日 全10回	室蘭アカデミーセンター	各20人
パソコン(実践コース)	10月1日～10月21日 全10回		
ボウリング	4月～3月 木曜日・全12回	室蘭グランドボウル	15人
パークゴルフ	4月～10月 土曜日・全11回	白鳥大橋パークゴルフ場	各25人
ウォーキング	4月～10月 土曜日・全7回	屋外	

※いずれも時間は13時から15時まで。

