

9/
25(日)

室蘭市体育協会70周年記念

市民大運動会 むろらんピック

無料

たくさんの市民が集い、スポーツの秋を満喫する大運動会。
みんなで参加しましょう！

時間 9:00～14:20 (8:15から受け付け、荒天時の予備日は10月1日)

会場 入江運動公園陸上競技場

用意する物 昼食、運動靴 申込方法 当日会場で

《詳細》体育協会 ☎44-7521



競技種目

- ①チームの運命は…?
- ②ムカデ競走
- ③親子デカパンリレー
- ④あなたをレンタル
- ⑤よーい、ドン!
- ⑥大綱引き
- ⑦ちびっこリレー
- ⑧玉入れ…玉乱
- ⑨ディナーは、何?
- ⑩みんなでリレー
- ⑪ラッキーチャンス!

行ってみよう!
参加しよう!

秋のむろらん

スポーツの秋?

食欲の秋?

文化の秋?

秋のノルディック ウォーキング

10/
2(日)

対象 18歳以上

時間 9:30～11:30
(9:00から受け付け)

集合場所 中島公園野球場正面入口
(雨天時は多目的室にて実施)

料金 300円(傷害保険料含む)

※ポールの貸し出しは
先着20人で、別途
300円が必要です。



申込方法 9月12日から、体育館、入江運動公園陸上競技場・温水プール、B & G海洋センターに備え付けの用紙に参加料を添えて(当日参加も可)



《詳細》体育協会 ☎44-7521

9/3(土)・4(日)

スワンフェスタ 2016

会場 中央埠頭

《詳細》観光協会 ☎23-0102

3日 17:00～19:30 北響祭2016(太鼓の演奏)
19:30～20:10 花火大会(雨天時は4日に順延)

4日 11:45～12:45 動物戦隊ジュウオウジャーショー
16:00～17:00

両日開催 3日11:00～22:00 大露店街、室蘭やきとり横丁
4日11:00～18:30 (花火大会延期の場合は時間の変更あり)

このほかにも、さまざまなステージやアーチェリー、科学・工作教室などの体験イベントを開催します。



市の子育て応援団に登録している団体を中心となって開催する楽しいイベントです。

食べる・たいせつ フェスティバル 2016 in 室蘭

9/17(土) 10:00~15:00
会場 道の駅「みたら室蘭」

食に関わる企業や行政など60を超える団体が参加し、楽しみながら「食べるたいせつ」を知って、見て、体験できるイベントが盛りだくさんです。詳細は、お問い合わせください。

《詳細》同実行委員会(コープさっぽろ室蘭地区本部内) ☎42-2050

夜の社会科見学 むろらんカルチャーナイト



9/30(金)
17:00
~21:00



水族館や消防本部などの公共施設、民間施設を夜間に開放します(開放時間は施設によって異なります)。親子で楽しみながら見学・体験することで、地域の文化を再発見しましょう。

参加施設などの詳細は、ホームページをご覧ください。

《詳細》同実行委員会(FMびゅー内) ☎84-1662
http://muro-cul.main.jp

初心者向け

レディース運動教室 お手軽エクササイズ

無料

運動をはじめてみたい50歳未満の女性が対象です。運動後には、ティータイムと健康ミニ講座があります。飲み物を持参し、動きやすい服装で参加してください。別室で託児(要予約・無料)も受けます。

| 日程(全4回) | | 内容 |
|---------|--------|---------------|
| 10月 | 4日(火) | ヨガ |
| | 14日(金) | フラダンス |
| | 27日(木) | スモールボールエクササイズ |
| | 31日(月) | エアロビクス |

時間 10:00~12:00
(9:30から受け付け)

会場 保健センター

定員 先着30人

申込方法 初参加の人は9月12日から、以前に参加したことがある人は20日から、電話で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

女性スポーツサークル受講生募集

対象 市内に居住する女性と65歳以上の男性

期間 10月~平成29年3月

時間 10:00~12:00(フィットネス体操は11:30まで)

申込方法 9月15日(必着)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で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)

| 種目(1人1種目) | 曜日 | 定員 | 料金 |
|--|--------------------------|-------|--------|
| スポンジテニス(初心者は60歳代まで) | 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) (初心者は60歳代まで) | 60人 | |
| バドミントン(初心者は40歳代まで) | 水・金 | 30人 | 5,500円 |
| ミニバレー(経験5年程度まで) | 水・金 | 30人 | 4,500円 |
| フィットネス体操 (参加希望の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 | | |

※定員を超えた種目は、9月16日14:00から、体育館で行う公開抽選で受講者を決定します。結果は9月末までにお知らせします。

※2歳から就学前までの子どもの託児(有料)を受けます。詳細は、お問い合わせください。

※いずれも料金のほかに、毎回、入館料130円が必要です。

《詳細》体育協会 ☎44-7521 ☎050-0073宮の森町4-1-43