

## 緩和ケアボランティア講習会 **無料**

患者さんとその家族に寄り添う緩和ケア病棟でのボランティア活動に興味のある人なら、どなたでも参加できます。  
**日時** 4月27日(土) 10:00~11:30  
**会場** 日鋼記念病院緩和ケア病棟  
**申込方法** 4月26日まで、電話で  
**詳細** 日鋼記念病院医療福祉相談室  
 ☎22-2225

## 太極拳の体験と見学 **無料**

**日時** 4月2日・9日(火) 13:00~15:00  
**会場** 高砂中央会館(高砂町3-11-4)  
**用意する物** 上靴  
**申込方法** 当日会場で  
**詳細** 林☎43-3632

## カメラ写真教室

**日時** 毎月第4金曜日 18:30~20:30  
**会場** NHK室蘭放送局 第3会議室  
**料金** 入会金 500円  
 年会費 11,000円  
**申込方法** 電話またはメールで  
**詳細** 全日本写真連盟室蘭支部・三輪  
 ☎090-1527-9512  
 ✉h.miwa@sea.plala.or.jp

## 心の開き方・聴き方講座

相手の心を開かせる質問の仕方と聴き方を学びます。  
**対象** 20歳以上の女性  
**日時** 4月20日(土) 13:00~15:00  
**会場** 胆振地方男女平等参画センター(ミンクール)  
**定員** 先着10人  
**料金** 1,000円(資料代)  
**申込方法** 4月1日から10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  
**詳細** T&T葉の会事務局・高野  
 ☎・☎55-1562

## 空手道連盟カラテ体験・見学会 **無料**

基本動作やミット蹴りなどを行います。  
**対象** 5歳以上  
**日時** 火・金曜日 18:00~19:00  
**会場** 高橋ビル2階(中島町4-14-5)  
**定員** 各10人程度  
**申込方法** 事前に電話で  
**詳細** 同連盟・樋口☎080-5594-8618

## 四正太極拳教室・武ring

基礎から一緒に学んで、楽しく動きませんか。見学や体験もできます。  
**日程と会場**  
 毎週火曜日…輪西中核施設集会所(ぶらっと。てついち内)  
 毎週木曜日…室ガス文化センター  
**時間** 19:00~20:30  
**料金** 月額2,500円  
 (親子で参加の場合、高校生までの子どもは500円)  
**申込方法** 電話で  
**詳細** 齊藤☎090-7053-5872

## 水中運動・バランスボール体験会 **無料**

**バランスボール**  
**対象** 20歳~65歳の女性  
**日時** 月曜日 18:30~19:30  
**水中運動**  
**対象** 20歳~60歳  
**日時** 火曜日 18:30~19:30  
 ……………  
**会場** 入江運動公園温水プール  
**申込方法** 事前に電話で  
**詳細** 萱原☎090-6872-5932

## 室蘭パークゴルフ協会 ルールとマナーの研修会

**日時** 4月21日(日) 8:30~15:00  
**会場** 花の丘パークゴルフクラブ  
**料金** 600円(コース使用料を含む)  
**申込方法** 4月16日まで、花の丘パークゴルフクラブ、白鳥大橋パークゴルフ場に備え付けの申込書で  
**詳細** 同協会・杉浦☎45-6843

## 室蘭ノルディックウォーキング協会 春のノルディックウォーキング体験会

ポールを使って、気軽に運動ができます。公認指導員が、歩き方やポール操作を指導します。  
**対象** 18歳以上の市民  
**日時** 4月21日(日) 9:30~11:00  
**申込方法** 当日9時から、げんき館ベトルで受け付け  
**詳細** 同協会・黒政☎090-9087-5068



## リップグロスを作ってみよう

天然成分で作る自分だけのリップグロスを作ります。  
**日時** 4月16日(火) 10:00~11:30  
**会場** サンライフ室蘭  
**定員** 先着6人  
**料金** 1,500円(材料費を含む)  
**申込方法** 4月1日から13日まで、電話またはメールで  
**詳細** 松浦☎090-1522-7840  
 ✉aromacosme2016@gmail.com

## 将棋道場・将棋教室

教材を使い基礎から指導します。  
**日時** 毎週土曜日 13:00~19:00  
**会場** 中小企業センター  
**料金** 1回500円(女性・学生は300円、教材費を含む)  
**申込方法** 当日会場で  
**詳細** 日本将棋連盟室蘭支部・金田  
 ☎090-6219-1404

## 西胆振唯一のアマチュアオーケストラ 室蘭市民オーケストラ 団員募集

年2回の自主公演を中心に活動しています。  
**日時** 毎週月曜日 19:00~21:00  
**料金** 月額1,500円  
**申込方法** 電話で  
**詳細** 安達☎080-5025-4634

## 室蘭ソフトテニス連盟

ラケットの無料貸し出しもあります。  
**室蘭連盟ジュニア**  
**対象** 小学3~6年生(保護者同伴)で、5月から1年を通して継続できる人  
**日程** 週1回(通年、詳細は別途連絡)  
**会場** 高砂テニスコートなど(冬季は体育館)  
**定員** 10人(定員を超えた場合は抽選)  
**料金** 年額15,000円(保険料を含む)  
**申込方法** 4月1日から30日まで、電話またはファクスで  
**ソフトテニス教室**  
**対象** 小学生以上(中学生・高校生は、学校内にソフトテニス部がない人。小中学生は保護者同伴)  
**日時** 5月11日~7月27日(土・日曜日、全10回) 13:00~15:00  
**会場** 高砂テニスコート  
**料金** 小中学生2,000円、高校生以上4,000円(保険料を含む)  
**申込方法** 5月11日12時30分前から、会場で。雨天時は管理棟で受け付けのみ……………  
**詳細** 同連盟・杉野  
 ☎・☎55-7703(19時以降)

## 子ども食堂「なかよし食堂」

子どもたちに食事を提供して、温かく見守る活動を行っています。  
**日時** 4月13日・27日(土) 12:00~14:00  
**会場** ハートセンタービル(東町2-3-3)  
**料金** 大人300円(高校生以下は無料)  
**申込方法** 当日会場で  
**詳細** 室蘭母子福祉会☎84-8730

## もとむろランチ食堂

地域のさまざまな世代が、食事やレクリエーションを通じて一緒に交流する地域食堂の場を提供しています。  
**日時** 4月21日(日) 11:30~13:30  
**会場** 白鳥台ショッピングセンターハック(白鳥台5-1-4)  
**料金** 大人300円、高校生以下100円  
**申込方法** 4月14日まで、電話で  
**詳細** 同事務局☎59-5255

## スペイン語講座(初級:日常・旅行会話)

体験や見学もできます。  
**日時** 4月16日から、毎月第3火曜日(全10回) 10:00~12:00  
**会場** 胆振地方男女平等参画センター(ミンクール)  
**料金** 年額10,000円、テキスト代1,200円  
**申込方法** 当日会場で  
**詳細** 近江☎090-8278-1483



## YOSAKOIソーラン祭り市民審査員募集

詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。  
**募集期間** 4月19日まで  
**詳細** 同実行委員会・伊藤☎011-231-4351  
 ☎http://www.yosakoi-soran.jp/