

室蘭岳山開き登山・清掃登山会 **無料**

日時 5月24日(日) 8:30~12:30
 (小雨決行)
 集合場所 だんパラ公園 第2駐車場
 ログハウストイレ前
 用意する物 昼食、雨具、手袋、飲み物、
 タオル、帽子、登山靴または履きなれた運動靴
 申込方法 当日、集合場所で
詳細 室蘭山岳連盟・寺口☎86-5795

がん治療を行っている人のための レンタルウイッグ相談会とタオル帽子講習会

日時 5月3日(日) 10:00~15:00
 会場 生涯学習センター「きらん」
 料金 レンタルウイッグ 年間5,000円
 タオル帽子講習会(材料費込み)
 1,000円
 申込方法 事前に電話で
詳細 ホット・ハンドむろらん・久保
 ☎090-3398-5435

室蘭テニス協会 硬式テニス講習会(初級・中級コース)

ラケットの貸し出しもあります。
 対象 中学生以上
 日時 6月6日~7月25日
 (土曜日、全8回)
 9:00~11:00
 会場 祝津公園テニスコート
 定員 各コース先着10人
 料金 8,000円
 申込方法 5月1日から、住所・氏名・
 年齢・電話番号・希望コース・メールア
 ドレスを記入し、メールまたは宛先を電
 話で確認し郵送
詳細 同会事務局・渡辺
 ☎43-6373 (平日は19時以降)
 ✉mta_entry@yahoo.co.jp



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 **無料**

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。無料貸ポールは限定15セット。
 対象 18歳以上の市民
 日時 5月31日(日)
 9:30~11:30
 申込方法 当日9時から、
 げんき館ペトトルで受け付け
詳細 同協会・黒政☎090-9087-5068



室蘭空手道連盟 カラテ体験・見学会 **無料**

運動しやすい服装で参加してください。
 準備体操や基本動作を行います。
 対象 5歳以上
 日時 5月22日(金)・
 26日(火)
 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



心の開き方 コミュニケーション講座

より良い人間関係を築く方法としての
 聴き方を学びます。
 対象 20歳以上の女性
 日時 5月23日~9月26日(毎月第4土
 曜日、全5回) 10:00~11:30
 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 月額1,000円
 申込方法 5月1日から10日まで、電話ま
 たは氏名・電話番号を記入し、ファクスで
詳細 コーレカウンセリングの会・高野
 ☎090-6690-3522㊚55-1562

地球岬街道夢の森づくりの会 草刈り整備と樹木の保育管理 **無料**

日時 5月21日(木)・23日(土)
 9:30~11:30(雨天中止)
 集合場所 市立室蘭総合病院横の観光道
 路を地球岬方向に向かい、1キロメート
 ル先の看板前
 用意する物 作業しやすい服装と手袋
詳細 同会・森川☎24-2710

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。5月は弁当
 をお渡しします。
 日時 5月9日・23日(土) 12:00~13:00
 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

子どもから大人まで一緒に食事をして、
 レクリエーションを通じて交流する場を
 提供している地域食堂です。
 日時 5月17日(日) 11:30~13:30
 会場 白鳥台ショッピングセンターハック
 料金 大人300円、高校生以下100円
 申込方法 5月10日まで、電話で
詳細 同事務局☎59-5255

スペイン語初級講座

日時 5月19日(火)~(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 年会費10,000円
 テキスト代1,200円
 申込方法 随時、電話で
詳細 近江☎090-8278-1483

室蘭市のSNS利用を

市では、SNS(ソーシャル
 ネットワーキングサービス)を
 使って情報発信しています。
 市政情報や行事・イベントの
 紹介のほか、防災情報なども
 お知らせしていますので、ぜ
 ひ、ご利用ください。



ツイッター
 (@Muroran_City)



フェイスブック
 (@muroran.city)



インスタグラム
 (muroran.city)

