

# 春の始まりは講座の始まり

— 受講生を募集しています —



## 体育館

☎44-7521

☎050-0073 宮の森町4-1-43

### ■ジュニアスポーツ教室 (4月～平成29年3月)

| 種目       | 曜日 | 対象          | 募集人数<br>(先着順) | 料金<br>(年額) |
|----------|----|-------------|---------------|------------|
| バドミントン   | 火  | 小学生         | 70人           | 4,300円     |
| バスケットボール | 水  | 小学生         | 100人          | 4,300円     |
| 体操       | 木  | 小学<br>3～6年生 | 30人           | 4,000円     |
| スポンジテニス  | 金  | 小学<br>3～6年生 | 40人           | 4,300円     |

※別途、保険料800円、1回30円の入館料が必要です。

時間 16:00～18:00

申込方法 3月1日から、体育館に備え付けの用紙に必要事項を記入し、料金を添えて直接

### ■エンジョイビクス (4月～平成29年3月)

水曜日・木曜日 (どちらかを選んでください)  
13:00～14:00

対象 40～69歳 定員 各先着20人

料金 月額2,000円 (入館料を含む)

### ■太極拳教室 (4月～平成29年3月)

水曜日 (月3～4回)  
13:00～15:00

対象 18歳以上 定員 先着50人

料金 3カ月7,000円 (入館料を含む)



申込方法 3月1日から17日まで、体育館、入江運動公園陸上競技場・温水プールに備え付けの用紙に必要事項を記入し、各施設に直接

### ■女性スポーツサークル (4月～9月)

| 種目 (1人1種目)                                | 曜日                        | 定員    | 料金     |        |
|---|---------------------------|-------|--------|--------|
| スポンジテニス<br>(初心者は60歳代まで)                   | 火・木                       | 100人  | 6,000円 |        |
| 卓球  | Aコース (中級)                 | 水・金   | 30人    | 5,000円 |
|   | Bコース (初級)<br>(初心者は60歳代まで) | 火・木   | 60人    |        |
| バドミントン (女性のみ。<br>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<br>(参加は週1回です。<br>希望の曜日を記入してください) | 火～金                       | 各100人 | 2,200円 |        |

※別途、1回130円の入館料が必要です。

対象 市内に居住する女性と65歳以上の男性

時間 10:00～12:00 (健康体操は11:30まで)

申込方法 3月17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18日14時より体育館で主催者が公開抽選の上、受講者を決定します。受講の可否は、3月末までに郵送でお知らせします。

### 託児のお知らせ

女性スポーツサークル利用者のため、2歳から就学前の子どもをお預かりしています。定員 各曜日5人程度 (定員を超えた場合は抽選、受講者の孫は不可)

料金 半年分3,800円 (保険料含む)

申込方法 受講申し込みの往復はがきに託児希望と明記の上、子どもの氏名・年齢 (平成28年4月1日現在)・性別を記入してください

## 入江運動公園陸上競技場

☎24-3443  
☎051-0023 入江町1-28

### ■入江ジュニアスポーツ教室 (4月～9月)

月・火曜日 16:30～17:30  
(月3～4回)

かけっこやリレーなどの走る運動、縄跳びなどの跳躍運動、ボールを使った運動などを指導します。

#### ジュニア 月曜コース

対象 小学4～6年生  
定員 先着25人

#### ジュニア 火曜コース

対象 小学2～3年生  
定員 先着25人

料金 月額2,000円  
※別途、保険料800円が必要です。



### ■体幹ストレッチ教室 (4月～平成29年3月)

火曜日 13:00～14:30

対象 18歳以上 定員 先着15人  
料金 月額2,000円  
※別途、使用料200円が必要です。



### ■エンジョイエクスサイズ (4月～平成29年3月)

火曜日 18:00～19:00

対象 20～50歳代の女性 定員 先着20人  
料金 月額2,000円 ※別途、使用料200円が必要です。

### ■男のヘルシー教室 (4月～平成29年3月)

水曜日 18:00～19:00

対象 20歳以上の男性 定員 先着15人  
料金 月額2,000円 ※別途、使用料200円が必要です。

申込方法 3月1日から17日まで、入江運動公園陸上競技場・温水プール、体育館に備え付けの用紙に必要事項を記入し、各施設に直接

## 入江運動公園 温水プール

☎・☎22-2466  
☎051-0023  
入江町1-62

### ■入江プールスポーツ教室 (4月～9月)

水なれ・水遊び・けのびから、クロールまでを目標に

月・水・木・金曜日  
15:00～16:00 (1人1講座まで)

対象 平成22年4月2日～平成24年4月1日に生まれた子ども  
料金 月額3,000円 ※別途、保険料800円が必要です。

### ■カービングエクササイズ

筋トレ・有酸素運動・ストレッチでシェイプアップ

月曜日コース  
10:30～11:30

火曜日コース  
18:30～19:30

木曜日コース  
10:30～11:30

金曜日コース  
18:30～19:30

(1人2講座まで)

対象 20～69歳の女性  
料金 月額3,000円 (2講座の受講は月額5,000円)

定員 各15人 (定員を超えた場合は抽選)  
※木・金曜日のプールキッズは各30人。

申込方法 3月2日から23日まで、入江運動公園温水プールに備え付けの用紙に必要事項を記入し、ファクスまたは直接

## 中島スポーツ センター

☎45-0800  
☎050-0075  
中島本町1-9-18

### ■中島スイミングスクール (5月～9月)

火・木曜日または水・金曜日  
17:00～18:40

対象 小学生(初心者とは4年生まで)  
定員 各先着50人  
料金 月額6,000円 (使用料、保険料を含む)



申込方法 4月22日または23日の13～15時までに、印鑑を持参し、料金を添えて直接

### 中島スポーツセンターからの お知らせ

4月中はスケートリンクからプールへの切り替え工事のため、休館します。  
(4月22日(金)・23日(土)は、教室の申し込みを受け付けます)

■科学クラブ (4月～平成29年2月)

実験・工作を行い、子どもたちに科学やものづくりの楽しさを伝える教室です。

対象 新小学4～6年生

日時 5・6年生 土曜日 10:00～12:00

4年生 日曜日 10:00～12:00

定員 各学年先着40人

料金 4,000円

申込方法 3月20日の体験教室

終了後から4月10日まで、科学

館に備え付けまたはホームペー

ジに掲載の申込用紙に必要事項

を記入し、料金を添えて直接



■ロボットサッカークラブ (4月～平成29年2月)

平成29年1月に開催される室蘭工業大学ロボットサッカーコンテストに出場するためのロボットを作成する教室です。

対象 新小学4～6年生、中学生

日時 5・6年生

土曜日 12:30～14:30、春・夏・冬休み中

4年生・中学生

日曜日 12:30～14:30、春・夏・冬休み中

定員 先着20人 (新規募集は10人程度)

料金 4,000円 (科学クラブと同時加入の場合は2,000円)

申込方法 3月20日の体験教室終了後から4月10日まで、科

学館に備え付けまたはホームページに掲載の申込用紙に必要

事項を記入し、料金を添えて直接

3/20(日) 科学クラブ・ロボットサッカークラブ 体験教室

無料

4月から開講する講座の一部を体験することができます。終了後に受講の申し込みを受け付けます。

用意する物 筆記用具

申込方法 当日会場で

科学クラブ

13:00～14:00

対象 新小学4～6年生と

保護者

定員 30人

ロボットサッカークラブ

14:15～15:00

対象 新小学4～6年生、

中学生と保護者

定員 なし

B&G海洋センター

☎26-2082 ☎26-2083 ✉murokaiyo@apricot.ocn.ne.jp  
☎051-0035 絵鞆町4-2-25

■泳げなくても大丈夫！

ジュニアヨット教室 (5月～9月、全15回程度)

土曜日 13:00～16:00

対象 小・中学生 定員 先着20人

料金 4,000円 (別途、任意で傷害保険800円)

※別途、ヨット使用料1回70円が必要  
です。



■泳げなくても大丈夫！

前期 社会人ヨット教室 (5月～6月、全7回)

日曜日 9:00～12:00

対象 高校生以上 定員 先着15人

料金 6,000円 (別途、任意で傷害保険1,850円、65歳以上は1,200円)

※別途、ヨット使用料1回300円 (高校生は150円) が必要  
です。

※後期 (7月～9月) は、6月に募集します。

申込方法 3月2日から4月22日まで、住所・氏名・性別・  
年齢 (学年) ・電話番号を記入し、ファクス、メール、  
はがきまたは直接

■健康づくり教室 (4月～平成29年3月)

月・金曜日

10:00～11:15 または 13:30～14:45

水曜日

10:00～11:15

筋力をつけるトレーニングや体幹を鍛えるトレーニング、筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングなどを行います。曜日と時間を選んで受講できます。

対象 市民および近郊住民

定員 各先着25人

料金 月額3,000円 (別途、任意で傷害保険1,850円、65歳以上は1,200円)

申込方法 3月1日から4月6日まで、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、ファクス、メールまたは直接



## ■身体に障がいのある人の生きがい講座 (4月～平成29年3月)

時間 13:00～15:00

※講座により、開講・閉講の時期や会場が異なるものがあります。

| 講座           | 実施日 | 回数   | 定員  | 講座                       | 実施日              | 回数             | 定員   |     |
|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------------------|----------------|------|-----|
| 視覚障がいの方のパソコン | 火曜日 | 全22回 | 4人  | フラダンス                    | 木曜日              | 全17回           | 15人  |     |
| あみもの         | 火曜日 | 全25回 | 15人 | ボウリング<br>会場：ディノスポウル室蘭    | 木曜日              | 全12回           | 15人  |     |
| 絵手紙          | 火曜日 | 全21回 | 15人 | カラオケ                     | 金曜日              | 全37回           | 50人  |     |
| 詩吟           | 火曜日 | 全16回 | 15人 | ストレッチと体づくり               | 土曜日              | 全12回           | 25人  |     |
| 栄養バランスと簡単料理  | 水曜日 | 全12回 | 15人 | パークゴルフ<br>会場：白鳥大橋パークゴルフ場 | 土曜日<br>(10月まで)   | 全9回            | 30人  |     |
| 生け花          | 水曜日 | 全22回 | 15人 | ウォーキング<br>会場：屋外          | 土曜日<br>(10月まで)   | 全8回            | 30人  |     |
| 書道           | 水曜日 | 全19回 | 15人 | 室内スポーツ                   | 土曜日<br>(10月から)   | 全10回           | 25人  |     |
| 短歌           | 水曜日 | 全16回 | 15人 | 健康体操                     | 土曜日<br>(10月から)   | 全6回            | 25人  |     |
| 手づくり陶小物      | 水曜日 | 全18回 | 15人 | パソコン                     | 入門コース            | 7月6日～<br>7月22日 | 全10回 | 15人 |
| パッチワーク       | 木曜日 | 全22回 | 15人 |                          |                  |                |      |     |
| ヨガ           | 木曜日 | 全12回 | 15人 |                          |                  |                |      |     |
| 籐工芸          | 木曜日 | 全14回 | 15人 | 応用コース                    | 10月5日～<br>10月21日 | 全10回           | 15人  |     |

申込方法 3月1日から15日まで(12時から13時までと日・月曜日を除く)、印鑑・障害者手帳を持参し、障害者福祉総合センターに直接(代理人でも可)  
※定員を超えた場合は抽選。定員に満たない講座は、4月以降も随時受け付けます。

※1回につき利用者負担額が必要です。講座によっては、材料費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場合は、車椅子のまま乗降できるリフト付きバスを運行しますので、ご相談ください。

## 老人クラブ連合会

☎83-5031 ☎47-0123  
☎050-0083 東町2-3-3 (社会福祉協議会内)

### ■老人クラブ連合会の講座 (4月～平成29年3月)

#### カジュアルダンス講座 (社交ダンス基礎編)

毎月第2・4土曜日  
10:00～12:00

会場 本輪西会館  
(サンライフ室蘭隣)



#### 絵手紙講座

毎月第2・4水曜日  
13:30～15:30

会場 文化センター



対象 60歳以上 料金 各2,500円 定員 各先着40人

申込方法 3月1日から14日まで、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入し、ファクスまたははがきで

■悠悠ライフの講座（4月～平成29年3月）※カラオケは12月まで。

対象 60歳以上

| 講座   | 曜日 | 時間          | 会場               | 料金(年額) | 連絡先        |
|------|----|-------------|------------------|--------|------------|
| 書道   | 月  | 10:00～12:00 | 文化センター           | 5,000円 | 井上☎23-6410 |
| カラオケ | 火  | 13:00～15:00 | 青少年研修センター        | 月額600円 | 松浦☎45-7082 |
| 華道   | 水  | 10:00～12:00 | 文化センター           | 5,000円 | 堀内☎24-4012 |
| 舞踊   | 水  | 13:00～15:00 | 弥生集会室(東町)        | 7,000円 | 細川☎43-8243 |
| 教養   | 木  | 10:00～12:00 | 胆振地方男女平等参画センターなど | 2,000円 | 井形☎47-3975 |
| 園芸   | 木  | 10:00～12:00 | 文化センター           | 3,500円 | 小村☎45-0748 |

申込方法 3月31日まで、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名を記入し、1講座ごとにはがきで(複数の受講も可)

※各講座の詳しい内容については、それぞれの連絡先にお問い合わせください。  
※参加人数により、料金が変わる場合があります。また、講座によって教材費の実費負担もあります。人数の制限はありません。

全講座合同 開講式  
4月21日(木) 10:00  
会場 市民会館

総合福祉センター

☎45-1333  
☎050-0077 天神町27-12

■総合福祉センターの講座(4月～平成29年3月)

教室

料金 各年額2,500円(教材費などは実費負担)

| 教室        | 曜日 | 時間          | 定員  |
|-----------|----|-------------|-----|
| 太極拳       | 火  | 10:00～12:00 | 20人 |
| 習字(漢字・かな) | 火  | 10:00～12:00 | 30人 |
| 舞踊        | 火  | 13:00～15:00 | 40人 |
| 囲碁        | 火  | 13:00～15:00 | 30人 |
| 陶芸(初心者)   | 水  | 10:00～12:00 | 30人 |
| 陶芸(一般)    | 木  | 10:00～12:00 | 30人 |
| 合唱        | 木  | 10:00～12:00 | 50人 |
| 絵画(水彩)    | 木  | 10:00～12:00 | 20人 |
| 茶道        | 金  | 10:00～15:00 | 20人 |
| 毛糸手編み     | 金  | 10:00～12:00 | 25人 |
| ダンス(初心者)  | 土  | 10:00～12:00 | 30人 |

同好会

料金 無料(教材費などは実費負担)

| 同好会    | 曜日    | 時間          | 定員  |
|--------|-------|-------------|-----|
| 絵画(油彩) | 火     | 10:00～12:00 | 20人 |
| 川柳     | 水     | 10:00～12:00 | 30人 |
| 書道     | 水     | 13:00～15:00 | 30人 |
| 民謡     | 木     | 13:00～15:00 | 40人 |
| 詩吟     | 木     | 13:00～15:00 | 20人 |
| ダンスA   | 水     | 13:00～15:00 | 45人 |
| ダンスB   | 金     | 10:00～12:00 | 45人 |
| ダンスC   | 土     | 13:00～15:00 | 45人 |
| カラオケA  | 水     | 10:00～12:00 | 40人 |
| カラオケB  | 金     | 13:00～15:00 | 40人 |
| 陶芸A    | 金     | 10:00～12:00 | 30人 |
| 陶芸B    | 木     | 13:00～15:00 | 30人 |
| 華道     | 第2・4水 | 10:00～12:00 | 20人 |

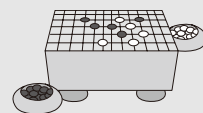
対象 次のいずれかに該当する市民

- ・満60歳以上の人
- ・心身に障がいのある人
- ・ひとり親世帯の親と子

申込方法 3月1日から13日まで、住所・氏名・生年月日・電話番号・教室名または同好会名・曜

日を記入し、1講座ごとに往復はがきで  
※教室は先着順。同好会は定員を超えた場合、A・B・Cで組み換えになることがあります。

※無料巡回バス(7ページ)の利用を希望する人は、事前に確認します。



| 路線                                 | 月            | 日          | 発車時刻  |                | 停留所            |
|------------------------------------|--------------|------------|-------|----------------|----------------|
|                                    |              |            | 第1便   | 第2便            |                |
| 蘭西線<br>(母恋南町経由)<br>帰りのみ1便の場合があります。 | 4            | 1・6・12・22  | 9:30  |                | 公営住宅バス停        |
|                                    |              |            | 9:31  |                | 絵鞆団地バス停        |
|                                    | 5            | 12・20・27   | 9:32  |                | セイコーマートこんどう向かい |
|                                    |              |            | 9:35  |                | 祝津町酒本商店前       |
|                                    | 6            | 3・9・21・29  | 9:39  |                | 港南町バス停         |
|                                    |              |            | 9:40  |                | 小橋内町バス停        |
|                                    | 7            | 7・13・29    | 9:42  |                | 海岸町3丁目バス停      |
|                                    |              |            | 9:44  |                | 中央町バス停         |
|                                    | 8            | 9・17・25・30 | 9:46  |                | 文化センター前        |
|                                    |              |            | 9:47  |                | 市役所正面玄関前       |
|                                    | 9            | 8・16・27    | 9:54  |                | 室蘭信用金庫母恋支店前    |
|                                    |              |            | 9:56  |                | 宮前バス停          |
|                                    | 10           | 7・13・21・27 | 9:58  |                | 地球岬団地バス停       |
| 10:00                              |              |            |       | 日鋼健保会館前        |                |
| 11                                 | 4・9・15・25    | 10:03      |       | 御前水バス停         |                |
|                                    |              | 10:04      |       | 御崎アパート前        |                |
| 12                                 | 2・8・14・20    | 10:05      |       | 御崎駅前           |                |
|                                    |              | 10:10      |       | 輪西駅前           |                |
| 1                                  | 5・13・18・24   | 10:20      |       | 宮の森町4丁目海鮮丸前(※) |                |
|                                    |              | 10:45      | 10:45 | 東町集会所横         |                |
| 2                                  | 3・9・15・21    | 10:49      | 10:49 | 東町つばめハイヤー向かい   |                |
|                                    |              | 10:53      | 10:53 | 東通りバス停         |                |
| 3                                  | 1・7・17・23・30 | 10:55      | 10:55 | 知利別中央会館前       |                |

| 路線                                | 月          | 日            | 発車時刻  |                | 停留所       |
|-----------------------------------|------------|--------------|-------|----------------|-----------|
|                                   |            |              | 第1便   | 第2便            |           |
| 絵鞆線<br>(港南町経由)<br>帰りのみ1便の場合があります。 | 4          | 8・14・20・27   | 9:30  |                | 旧Aコープ前    |
|                                   |            |              | 9:31  |                | 港南電器前     |
|                                   | 5          | 10・18・24     | 9:33  |                | 祝津町酒本商店前  |
|                                   |            |              | 9:37  |                | 公営住宅バス停   |
|                                   | 6          | 1・7・16・23    | 9:38  |                | 絵鞆団地バス停   |
|                                   |            |              | 9:40  |                | 絵鞆町2丁目バス停 |
|                                   | 7          | 1・15・21・27   | 9:41  |                | 港南町2丁目バス停 |
|                                   |            |              | 9:42  |                | 宮林署前      |
|                                   | 8          | 3・12・19・23   | 9:45  |                | 港南町バス停    |
|                                   |            |              | 9:48  |                | 海岸町3丁目バス停 |
|                                   | 9          | 1・6・14・23・30 | 9:51  |                | 中央町バス停    |
|                                   |            |              | 9:54  |                | 文化センター前   |
|                                   | 10         | 5・19・25      | 9:56  |                | 市役所正面玄関前  |
| 10:00                             |            |              |       | 母恋駅前バス停        |           |
| 11                                | 1・17・22・30 | 10:02        |       | 御前水バス停         |           |
|                                   |            | 10:03        |       | 御崎アパート前        |           |
| 12                                | 6・16・22    | 10:05        |       | 御崎駅前           |           |
|                                   |            | 10:10        |       | 輪西駅前           |           |
| 1                                 | 11・26・31   | 10:20        |       | 宮の森町4丁目海鮮丸前(※) |           |
|                                   |            | 10:45        | 10:45 | 東町集会所横         |           |
| 2                                 | 7・17・23    | 10:49        | 10:49 | 東町つばめハイヤー向かい   |           |
|                                   |            | 10:53        | 10:53 | 東通りバス停         |           |
| 3                                 | 3・9・15・28  | 10:55        | 10:55 | 知利別中央会館前       |           |

4月～平成29年3月

## 総合福祉センター 無料巡回バス日程



総合福祉センターでは、無料巡回バスを運行しています。バスを初めて利用する人は、総合福祉センターまで連絡してください。

利用できる人 次のいずれかに該当する市民

- ・満60歳以上の人
- ・心身に障害のある人とその付き添い
- ・ひとり親世帯の親と子

○今年度から、大沢町1丁目バス停と幌萌町バス停の停留所は廃止になりました。

○昨年度とは一部変更になった停留所(※)があります。

### 帰りの出発時間

| 期 間            | 1便運行  | 2便運行の先発 |
|----------------|-------|---------|
| 4月～10月、平成29年3月 | 15:00 | 14:30   |
| 11月～平成29年2月    | 14:30 | 14:00   |

| 路線  | 月                        | 日                     | 発車時刻      | 停留所        |
|---|--------------------------|-----------------------|-----------|------------|
| 白鳥台線<br>(港北町・八丁平・宮の森町経由)<br>帰りのみ2便の場合があります。(先発車はヤマダ電機前まで運行) | 4                        | 5・7・13・15・19・21・26・28 | 9:30      | 白鳥台4丁目バス停  |
|   |                          |                       | 9:31      | 本室蘭小学校前バス停 |
|   | 5                        | 6・11・13・17・19・25・31   | 9:32      | 北公園バス停(※)  |
|   |                          |                       | 9:33      | 白鳥台中央バス停   |
|   | 6                        | 2・8・10・15・17・22・24・30 | 9:34      | 白鳥台2丁目バス停  |
|   |                          |                       | 9:36      | 崎守町バス停     |
|   | 7                        | 6・8・12・14・22・26・28    | 9:40      | 陣屋バス停      |
|   |                          |                       | 9:46      | 訪問介護コスモス前  |
|   | 8                        | 2・4・10・16・18・24・26・31 | 9:48      | 旧本輪西小学校前   |
|   |                          |                       | 9:53      | 本輪西町春雨橋バス停 |
|   | 9                        | 2・7・9・13・15・21・29     | 9:54      | 港北町1丁目バス停  |
|   |                          |                       | 9:55      | 港北町3丁目バス停  |
|   | 10                       | 4・6・12・14・20・26・28    | 9:56      | 蘭北小学校前バス停  |
| 9:57  |                          |                       | 港北町中央バス停  |            |
| 11  | 2・8・10・16・18・24・29       | 10:02                 | 八丁平中央バス停  |            |
|   |                          | 10:06                 | 中島交番前     |            |
| 12  | 1・7・9・13・15・21           | 10:09                 | ヤマダ電機前    |            |
|   |                          | 10:10                 | 中島町サンブラザ前 |            |
| 1   | 4・6・12・17・20・25・27       | 10:12                 | 東室蘭駅西口前   |            |
|   |                          | 10:16                 | 宮の森4丁目バス停 |            |
| 2   | 2・8・10・14・16・22・24・28    | 10:17                 | 宮の森3丁目バス停 |            |
|   |                          | 10:18                 | 高砂1丁目バス停  |            |
| 3   | 2・8・10・14・16・22・24・29・31 | 10:22                 | しぶき屋前     |            |
|   |                          | 10:23                 | 海星学院前     |            |