

春から始める!

講座

講習

春に始まるさまざまな講座や講習で、新たな楽しみを見つけませんか。受講生を募集しています。
※講座・講習によって、日程や回数などが変更になる場合があります。

レッツスポーツ (4月～令和7年3月)

| 教室【種目ナンバー】 | 曜日 | 定員(先着) |
|----------------------------|-----|--------|
| スポンジテニス (レッスン&フリー)【L-1】 | 火・木 | 10人 |
| 卓球(レッスン)【L-2】 | | 若干名 |
| 卓球(フリー)【L-3】 | 水・金 | 10人 |
| バドミントン (レッスン&フリー)【L-4】 | | 若干名 |
| フィットネス (火曜コース)【L-5】 | 火 | 各10人 |
| フィットネス (木曜コース)【L-7】 | 木 | |
| フィットネス (金曜コース)【L-8】 | 金 | |

対象 20歳以上
(初心者は、スポンジテニスと卓球は70歳代前半・バドミントンは60歳代まで)
時間 スポンジテニス・卓球・バドミントンは10:00～11:45、フィットネスは10:00～11:00
料金 スポンジテニス・卓球・バドミントンは各月額4,000円、フィットネスは各月額2,000円(別途、保険は任意で申し込み)
申込方法 3月1日から、右の二次元コードからメールで



physical+ (4月～令和7年3月)

小学生以下のこどもの教室

| 教室【種目ナンバー】 | 対象 | 曜日 | 定員(先着) |
|----------------|------------------|--------|--------|
| バドミントン教室【J-3】 | 小学3～5年生 | 月(月3回) | 若干名 |
| 運動教室【J-2】 | 小学1～3年生 | 火(月3回) | 各10人 |
| Jr.チア&バトン【J-1】 | 小学生 ※年中・年長も可。 | 木(月3回) | |

時間 16:30～17:30
料金 各月額3,000円

18歳以上の教室

| 教室【種目ナンバー】 | 対象 | 曜日 | 時間 | 定員(先着) | 料金 |
|------------------------|---------|--------|-------------|--------|------------|
| 健康卓球【E-4】 | 60歳以上 | 第1・3月 | 13:30～14:30 | 若干名 | 1回 500円 |
| ゆるりんyoga【M-1】 | 18歳以上 | 火 | 10:00～11:15 | 10人 | 月額 4,000円 |
| チェアビクス【E-2】 | 50～70歳代 | 第2・4火 | 13:30～14:30 | 若干名 | 1回 500円 |
| やさしい太極拳【M-2】 | 18歳以上 | 水 | 13:00～14:30 | 各10人 | 各月額 4,000円 |
| エンジョイビクス【M-3】 | | | 13:00～14:00 | | |
| アフターリフレッシュ【M-4】 | | | 18:30～19:30 | 若干名 | |
| のんびりストレッチ【M-5】 | 18歳以上 | 木 | 13:30～14:30 | 10人 | 各月額 1,000円 |
| すっきりyoga【M-6】 | | | 19:00～20:15 | 若干名 | |
| 介護予防運動【E-1】 | 50～70歳代 | 第1・3金 | 13:30～14:30 | 若干名 | 1回 500円 |
| ステップエクササイズ【E-3】 | 18歳以上 | 土(月2回) | | 10人 | 1回 1,000円 |
| いきいきフィットネス(木曜コース)【S-1】 | 30歳以上 | 木(月2回) | 10:00～11:00 | 若干名 | 各月額 1,000円 |
| いきいきフィットネス(金曜コース)【S-2】 | | 金(月2回) | | | |

※いきいきフィットネスのみ、5～11月までの実施。会場は中島公園野球場内武道場。

申込方法 3月1日から、右の二次元コードからメールで(いきいきフィットネスのみ、電話で)

※別途、保険は任意で申し込み。



《会場・詳細》◎栗林商会アリーナ ☎84-6270

生きがいと健康づくり講座

(4月～令和7年3月、全16回)

絵手紙講座(基礎編)

日時 第2・4水曜日
※8月以降は月1回。
13:30～15:30



カジュアルダンス講座(社交ダンス基礎編)

日時 月曜日(月2回) ※8月以降は月1回。
9:30～11:30

対象 60歳以上
会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん
定員 各先着40人
料金 各年額2,500円

申込方法 3月1日から11日まで、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入し、ファクスまたは郵送で

《詳細》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)

TETSUGENプール教室 (4月～令和7年3月)

プールキッズ

水なれから始めて、クロールを目標に行います。

対象 就学前のこども (年中・年長)

日時 水曜日 15:00～16:00 定員 20人 (定員超えは抽選)

プールジュニア

25メートルを泳ぎ切ることを目標に行います。

対象 小学1～3年生

日時 水曜日 16:30～17:30 定員 20人 (定員超えは抽選)



大人の水泳教室ビギナーコース

水中ウォーキングなどを行います。

対象 水泳初心者

日時 木曜日 10:30～11:30

定員 先着10人



大人の水泳教室ステップアップコース

日時 木曜日 10:30～11:30

定員 先着10人

料金 各月額3,000円 (プールキッズ・プールジュニアは、別途、保険料で年額800円が必要。
大人の水泳教室ビギナーコース・ステップアップコースは、別途、保険は任意で申し込み)

申込方法 3月1日から13日 (必着) まで、TETSUGEN温水プール、㊤栗林商会アリーナ、日鋼室蘭スポーツパーク、B&G海洋センター、げんき館ペトトルに備え付けの申込書をファクスまたは直接

《会場・詳細》TETSUGEN温水プール ☎22-2466 ㊤22-2467

アクアエクササイズ (4月～令和7年3月)

| コース | 曜日 | 時間 | 定員(先着) |
|---------|-----|-------------|--------|
| シェイプアクア | 月・木 | 9:50～10:50 | 各20人 |
| ヘルシーアクア | | 11:00～12:00 | |

対象 20歳以上

料金 月額4,000円 (週1回) または月額6,000円 (週2回)

※週1回または週2回のコースを選べます。

※2コース続けての受講はできません。

申込方法 3月1日から15日まで、げんき館ペトトルに備え付けの申込書を直接

※各コース7～9月は休講します。

※料金には、入館料を含む。別途、保険は任意で申し込み (プールキッズは別途、保険料で年額800円が必要)。

《会場・詳細》げんき館ペトトル ☎59-3443

水泳教室 (4月～令和7年3月)

対象 20歳以上 日時 金曜日 10:00～11:30

定員 先着35人 料金 月額4,000円

プールキッズペトトル分校

(4月～令和7年3月)

対象 平成30年4月2日～令和2年4月1日に生まれたこども

日時 木曜日 15:00～16:00

定員 15人 (定員超えは抽選) 料金 月額3,000円

B&Gキッズスポーツ教室

(4月～令和7年3月、全40回)

マット運動や跳び箱、鉄棒、ボール遊び、水泳、海レクや親子で楽しめる運動などを行います。

開催日や時間、会場などの詳細は、ホームページをご覧ください。



対象 平成28年4月2日～平成31年4月1日に生まれたこども

曜日 水・土曜日、祝日

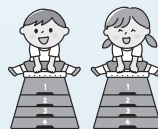
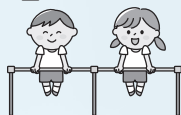
定員 先着5人

料金 1回1,000円

(別途、保険は任意で申し込み)

申込方法 3月1日から31日まで、申込フォーム、または、B&G海洋センター、㊤栗林商会アリーナ、TETSUGEN温水プール、げんき館ペトトルに備え付けの申込書を直接

《会場・詳細》B&G海洋センター ☎26-2082



B&G健康づくり教室 (4月～令和7年3月)

筋力や体幹を鍛えるトレーニング、エクササイズなどを行います。

| 内容 | 曜日 | 時間 |
|---------------------|----|-------------|
| 鍛えるコース | 月 | 9:30～10:30 |
| | | 10:40～11:40 |
| | | 13:30～14:30 |
| 下半身強化コース のんびりコース | 水 | 14:40～15:40 |
| パフォーマンス向上コース | | 9:30～10:30 |
| | | 10:40～11:40 |
| 改善コース | 金 | 13:30～14:30 |
| | | 持久力向上コース |
| | | 10:40～11:40 |
| | | 13:30～14:30 |

対象 20歳以上 定員 各先着20人

料金 各月額3,000円

(8月のみ1,500円、別途、保険は任意で申し込み)

申込方法 3月1日から31日まで、電話、または、B&G海洋センター、㊤栗林商会アリーナ、TETSUGEN温水プール、げんき館ペトトルに備え付けの申込書をファクスか直接

《会場・詳細》B&G海洋センター ☎26-2082 ㊤26-2083

悠悠ライフの講座 (4月～令和7年3月)

60歳以上が対象の講座です。複数の受講もできます。

4/18(木)
10:00

全講座合同 開講式
わにホール室蘭市市民会館

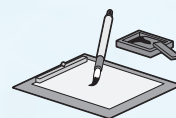
| 講座 | 曜日 | 時間 | 会場 | 料金 | 連絡先 |
|------|----|-------------|---------------------------|--------------|-------------------|
| 書道 | 月 | 10:00～12:00 | 室ガス文化センター | 10,000円 (前期) | 大友 ☎23-4036 |
| カラオケ | 火 | 13:30～15:30 | F Kホールディングス生涯学習センターきらん | 月額 1,500円 | 上山 ☎090-2699-6344 |
| 華道 | 水 | 10:00～12:00 | 室ガス文化センター | 年額 7,000円 | 田原 ☎23-2117 |
| 舞踊 | | 13:00～15:00 | 弥生集会所 (東町) | 年額10,000円 | 釜谷 ☎23-1551 |
| 教養 | 木 | 10:00～12:00 | 胆振地方男女平等参画センター (ミンクール) など | 年額 2,000円 | 井形 ☎47-3975 |
| 園芸 | | | 室ガス文化センター | 年額 4,500円 | 小村 ☎45-0748 |

申込方法 3月22日 (カラオケは3月15日) まで、1講座につき1枚のはがきに住所・氏名 (ふりがな)・年齢・電話番号・講座名を記入し、郵送で

※参加人数によって料金が変わる場合や、教材費がかかる講座があります。それぞれの連絡先にお問い合わせください。

《申込・詳細》生涯学習課 ☎22-5075 ☎051-8511 幸町1-2

きらんの講座・同好会 (4月～令和7年3月)



■講座 (講師あり)

料金 各年額8,400円 (教材費などは実費負担)

| 講座 | 曜日 | 時間 | 定員 |
|------------|----|--------|-----|
| 習字 (漢字・かな) | 火 | 9:30～ | 30人 |
| 合唱 | 木 | 9:45～ | 50人 |
| 茶道 | 金 | 13:00～ | 20人 |

申込方法 3月1日から11日まで、1講座・同好会につき1枚の往復はがきに住所・氏名 (ふりがな)・生年月日・電話番号・講座または同好会名と、返信用にも住所・氏名を記入し郵送で。複数の受講も可

※定員を超えた場合は抽選になります。

※各講座・同好会の時間は2時間程度です。見学もできます。

《会場・詳細》F Kホールディングス生涯学習センターきらん ☎83-7750 ☎050-0074 中島町2-22-1

■同好会 (講師なし)

料金 各年額6,000円 (教材費などは実費負担)

| 同好会 | 曜日 | 時間 | 定員 |
|----------|----|--------|-----|
| カラオケA | 水 | 9:20～ | 40人 |
| 書道 | | 13:00～ | 30人 |
| ダンスA | | 13:00～ | 45人 |
| 水彩画 | 木 | 10:00～ | 20人 |
| 毛糸手編 | 金 | 10:00～ | 25人 |
| ダンスB | | 10:00～ | 45人 |
| きらんカラオケ | | 13:00～ | 40人 |
| 反物サークル手芸 | 土 | 9:30～ | 15人 |

障がいのある人の生きがい講座 (4月～令和7年3月)

障害者手帳を持っている市民が対象です。1回につき利用者負担額がかかるほか、材料費などがかかる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。また、車椅子を利用する人には、送迎を行っていますので、ご相談ください。

時間 13:00～15:00

申込方法 3月1日から16日 (月・日曜日を除く9:00～16:00) まで、障害者福祉総合センターに相談の上、印鑑と障害者手帳を持参し、市・障害福祉課に直接 (代理人も可)

※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。

| 講座 | 曜日 | 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 | 全19回 | 4人 | パソコン (入門) | 7月3日～19日 | 各全10回 | 各10人 |
| あみもの | | 全19回 | 各15人 | パソコン (応用) | 10月11日～30日 | | |
| 絵手紙 | | 全12回 | | 各15人 | ボウリング | 木 | 全12回 |
| はじめてのeスポーツ | | 全10回 | 7人 | | 会場：GIGO BOWL室蘭 | | |
| 詩吟 | 全21回 | 各15人 | パークゴルフ | | 土 (5～10月) | 各全6回 | 各30人 |
| 栄養バランスと簡単料理 | 全12回 | | 水 | 会場：白鳥大橋パークゴルフ場 | | | |
| 生花 | 全22回 | | | ウオーキング | | | |
| 書道 | 全21回 | | 木 | | 健康体操 | 全12回 | 各25人 |
| 楽しむ英会話 | 全22回 | | | 木 | | | |
| いっしょに学ぶスマホ | 全12回 | | 木・金 | | 土 (4・8月、11月) (～令和7年3月) | | |
| パッチワーク | 全19回 | | | 金 | | 土 (10月～ 令和7年3月) | |
| ヨガ | 全12回 | 土 | 全7回 | | | | |
| やさしい体力づくり | 全19回 | | | 木・金 | 各25人 | | |
| げんき麻雀体操 | 全24回 | 金 | 各25人 | | | | |
| カラオケ | 全28回 | | | 土 | 各25人 | | |
| ストレッチと体力づくり | 全12回 | 土 | 各25人 | | | | |

《会場・詳細》障害者福祉総合センター (ぴあ216) ☎45-6611 ☎45-1003