



福祉

グートキーパー養成講座
みんなで守ろう！
こころの健康



日 8月28日(月) 14時～16時

所 市民活動センター

対 今まで受講していない方
対 心理療法師の先生から、悩んでいる人に対する相談の受け方や、相談を受ける側のストレスケアを学ぶ ※とまチヨップオリジナルストラップをプレゼント

定 40人 申し込み順

申 詳 8月1日(火)～21日(月)に電話で 健康支援課 TEL(32)6410

運動機能向上講座
「体いきいきー若返り講座」

日 8月30日(水) 10時～12時

所 総合体育館

対 65歳以上

内 自宅でできる運動紹介と筋力向上トレーニング

講 師 健康運動実践指導者 鎌田順一氏

定 30人 申し込み順

持 上靴、飲み物、タオル

申 詳 8月29日(火)までに電話で 介護福祉課 TEL(32)6347

点訳ボランティア
初心者講習会

日 8月30日～9月27日 毎週水曜日 計5回 18時～20時

所 市民活動センター

対 16歳以上

内 視覚障がいへの理解と点字(点訳)の必要性を学ぶ

料 500円 開講日納入

定 20人 申し込み順

申 8月7日(月)～18日(金)(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)に ボランティアセンター 1 TEL(84)6481

詳 総合福祉課 TEL(32)6354

催し・講座

みなと写生会

日 8月5日(土) 9時30分～11時30分

所 キラキラ公園(雨天時は西港フェリーターミナル) ※荒

天中止 直接会場へ

定 100人 申し込み順 ※画板、画材、画用紙は用意していま

す。持参も可

詳 みなとオアシス苫小牧運営協議会 TEL(34)5903 市企業立地課 TEL(32)6438

工口企業
見学会



電気がつくられるまでの仕組みや、世界最大級の大型蓄電池システム実証実験施設を見学するバスツアー



日 8月24日(木) 12時20分～17時

所 北海道電力(株)苫東厚真発電所、南早来変電所

定 40人 申し込み順

申 詳 8月1日(火)～15日(火)に、住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはファクス、Eメール、HPで 環境基本計画推進会議(環境保全会内) TEL(57)8806 FAX(57)8809

✉ kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

普通救命
講習会



日 9月27日(水) 13時30分から

所 教育・福祉センター ※公共交通機関をご利用ください

内 AEDの使用方法など

9月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数
9-1	初めてのパソコン(Windows 7)	9/6(水)	4回
9-2	Word2010で作る文書(初級)	9/12(火)	6回
9-3	インターネットの検索とメール(Windows 7)	9/16(土)	1回
9-4	Excel 3級検定対策	9/16(土)	3回

所 各講習の10日前までに スキルアップセンターとまこまい TEL(55)6622
詳 工業労政課 TEL(32)6432

定 30人 申し込み順

申 詳 救急課(HP)でダウンロード可)で配布の申請書に希望日を記入し、9月6日(水)～20日(水)に直接または郵送(必着)ファクス、Eメールで 〒053-10052 新開町2-12-7 救急課 TEL(84)5024 FAX(84)5037

日商簿記検定2級
対策講座

日 8月24日～11月16日 毎週火・木曜日 計25回 18時～21時

広告