



催し・講座

日本赤十字社からのお知らせ

①赤十字救急法基礎講習

日 11月17日(日) 13時～17時30分

対 15歳以上の方

②赤十字救急法救急員養成講習

日 11月23日(土)、24日(日) 9時～17時30分

対 救急法基礎講習修了者認定証所持者

※①を受講した者も含む

所 市民活動センター

¥①千500円 ②千700円 開講日納入

定 20人 申し込み順

申 詳 10月1日(火)～①11月8日(金) ②11月18日(月)までに

市 地区事務局(総合福祉課内) TEL(32)6189

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

日 10月23日(水) 14時～16時

所 ワークプラザとまこまい

■セミナー

日 10月8日(火)、30日(水) 13時30分～15時

11日(金) 13時30分～14時30分

所 とまこまい若者サポートステーション

対 就職を目指している15～39歳の方

申 前日までに電話で とまこまい若者サ

ボラセン・フェスティバル2019 日 10月26日(土) 10時～15時 所 市民活動センター 詳 ボランティアセンター TEL(84)6481 市総合福祉課 TEL(32)6345

ポートステーション TEL(57)0570
工業・雇用振興課 TEL(32)6432

スポーツ

とまこまいマラソン大会開催

①アスリートフードマイスターによるラ
ンナー応援

「特製リカバリートマトゼリー」(数量限
定)の提供やPR活動を行います

②交通規制にご協力ください

日 10月13日(日) 7時～11時30分

所 緑ヶ丘運動公園

詳 ①観光振興課 TEL(32)6448 ②実行
委員会事務局(体育協会) TEL(37)7100

第5回ウォーキングスタンプラリー～みんなで歩くこう会～
「ウォーキングフェスティバル」

日 10月14日(月) 9時20分

所 コース金太郎の池周辺 ①長
距離コースⅡ約10km ②おたのしみコー
スⅡ約4km

対 ①小学生以上 ②4歳以上 ※小学生
以下は保護者同伴

持 ノルディックポール貸出可(要予約)

申 詳 総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥
王子アイスアリーナ、アプロス日新温水
プール、アプロス沼ノ端スポーツセン
ターで配布の申込用紙を、10月7日(月)

までに直接または電話、Eメール、HP
で スポーツ都市推進課 TEL(34)9601
✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



パラスポーツ体験会

日 11月10日(日) 10時～15時

所 総合体育館 直接会場へ

対 障がいのある方とその援助者、障がい
者スポーツに興味のある方

詳 スポーツ都市推進課 TEL(34)9601

体育協会

①市民ソフトテニス教室

日 11月5日～29日 毎週火・金曜日 計
8回 10時～11時30分

所 総合体育館

対 15歳以上

②スピードスケート体験教室

日 ●開講式Ⅱ10月21日(月) 16時～16時30分

●教室Ⅱ10月28日～令和2年2月17日

毎週月曜日 計15回 ※除外日あり 16

時30分～18時 ●100mレース体験および閉

講式Ⅱ2月22日(土)

所 タイナックス沼ノ端アイスアリーナ、
ハイランドスポーツセンター

対 5歳～小学4年生 ※保護者同伴

持 スケート靴(17cm以上の靴は貸出可)

対 ①2千500円 事前納入 ②5千円 開
講日納入

定 ①20人 ②25人 抽選

申 詳 ①10月1日(火)～20日(日) ②10月1日
～15日(火)にEメールで 体育協会 TEL

広告