

催し・講座

男女平等参画推進センター

①産前・産後のセルフケアオンライン教室

日 1月19日～2月9日 毎週水曜日 全4回 10時～11時15分



☑ Zoomでストレッチやリフレクシユのための対話など産前産後ケアを学ぶ

☑ 妊娠16週以降で経過が順調かつ運動制限のない方（臨月まで参加可）、産後1カ月健診後～産後1年未満の女性

定 10人 申し込み順

②女性のための働き方相談

日 1月27日（休） 18時～20時（1人50分以内）

☑ 女性の就職・転職などの課題に対して、キャリアコンサルタントが支援

定 2人 申し込み順

③終活講座「生き方について考える終活のためのお話し会」

日 2月15日（火） 13時30分～15時30分

☑ プロの俳優による朗読と、寺院住職による終活や生き方についてのお話し会

定 20人 申し込み順



所 申 専用フォーム（二次元コード）

② 電話 ※無料託児（1歳以上、1月19日（水）までに要予約）

③ 1月4日（火）から直接または電話、HPで ※無料託児（1

歳以上、定員5人、2月7日（月）までに要予約） 〒053-0021 若草町3-3・8 男女平等参画推進センター ☎(32)3544

スタインウェイ・ヤマハCF 弾き比べコンサート

日 3月12日（土） 14時（13時開場）

ピアノスト 三上絵里香氏

¥500円（中学生以下無料） ※整理券あり

定 400人（チケット¥200枚）

チケット販売 1月12日（水）から市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、沼ノ端交流センター、各コミセン

所 市民会館 ☎(33)7191

苫小牧市民塾「今日からできるSDGs～食品ロス・ごみの分別・リサイクル～」

日 1月27日（休） 13時～15時

所 アイビー・プラザ

☑ SDGsのひとつである「つくる責任つかう責任」につながる取り組みを「こみ」という観点から学ぶ

定 50人 申し込み順

申 1月4日（火）～20日（休）に住所、氏名、電話番号、託児の有無を電話またはファクス、Eメールで 生涯学習課 ☎(32)6756

所 生涯学習課 ☎(32)6756

☑ 令和4年消防出初式の規模縮小開催について

city.tomakomai.hokkaido.jp

snogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

snogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

snogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

～移動図書館車～

とまチョップ図書館号を利用しよう！

とまチョップ図書館号は市内25カ所のステーションを巡回し、図書館と同じように使うことができます。巡回表は中央図書館などで配布の他、二次元コードからも確認可能です。気軽にご利用ください ☎中央図書館 ☎(35)0511



広告