

「苦東・和みの森 木育と食育を体験しよう！」

日 12月10日(土) 11時〜17時、11日(日) 10時〜16時 ※一時休憩あり

所 イオンモール苫小牧 1階セントラルコート 直接会場へ

内 木工体験、箸づくり、ミニツリー作り、薪割り・丸太切り体験、木製遊具体験、食育体験

定 制限あり (30分2人程度、小学生未満は保護者同伴)

詳 北海道胆振総合振興局森林室木育担当 日(7)5122 市健康支援課 日(32)6410

「ファーストスプーン (離乳食用の木製スプーン) 作り」

日 12月17日(土) 10時〜12時

対 妊娠中や2歳未満の子どもがいる母親、その配偶者 ※託児なし

定 5人 申し込み順

所 申詳 12月1日(木)から サンガーデン 日(33)4411

スポーツ



「川沿公園体育館」

「小学生スポーツ教室」

日 令和5年1月4日(水)、6日(金)、7日(土)、9日(月) 全4回 10時〜11時

対 小学1〜3年生

料 800円 当日納入

持 運動しやすい服装・靴、飲み物、着替え、タオル

「小学生バドミントン教室」

日 令和5年1月4日〜23日 毎週月・水曜日 全6回 15時30分〜16時30分

対 小学4〜6年生

料 千200円 当日納入

持 運動しやすい服装・靴、飲み物、着替え、タオル、ラケット (貸出可)

定 10人 申し込み順

所 申詳 12月3日(土)から 川沿公園体育館 日(74)3300

「かんたん運動教室」

日 令和5年1月10日〜31日 毎週火曜日

対 18歳以上の方

内 自重やモビバンを使い、ストレッチや筋力トレーニングを行う

料 各回300円 (保険料込み) 当日納入

定 各15人 申し込み順

持 運動しやすい服装・靴、飲み物、着替え、タオル

所 申詳 令和5年1月6日(金)まで 日吉体育館 日(73)6010

「トランポリンエクササイズ教室」

日 12月21日〜令和5年1月25日 毎週水曜日 いずれも20時10分〜20時50分 ※1月4日を除く

対 18歳以上の方 (高校生不可)

料 各回400円 (保険料込み) 当日納入

持 運動しやすい服装・靴、飲み物、着替え、タオル

所 申詳 12月1日(木)〜20日(火)に 総合体育館 日(34)7715

「第95回日本学生氷上競技選手権大会スケート競技会」

4年ぶりに苫小牧でインカレが開催されます。今大会はフィギュアとスピードの2競技が行われます ※競技の観覧については、後日HPなどでお知らせします

日 令和5年1月4日(水)〜7日(土)

所 白鳥王子アイスアリーナ (フィギュアスケート)、ハイランドスポーツセンター (スピードスケート)

詳 スポーツ都市推進課 日(34)9601



アジアリーグアイスホッケー 2022-2023



アジアリーグも中盤戦へ突入！勝利を鷲掴みできるのか、ぜひ会場へ足を運んでご覧ください！

日 12月24日(土)、25日(日) いずれも15時から

会 場 白鳥王子アイスアリーナ

対 戦 相手 横浜GRITS ※チケットなどの詳細は二次元コードから

詳 スポーツ都市推進課 日(34)9601

広告