

第28回会員小品新作展に お越しください

～登別美術協会主催～

▼日時 3月21日(金)～23日(日) 10時～18時(23日は15時まで)

▼場所 市民会館中ホール

▼展示作品 日本画や油彩画、水彩画、パステル画、陶芸などの作品展示

▼入場料 無料

※直接会場にお越しください。

▼問い合わせ 長田さん (☎9067)

料理教室に参加しませんか

～登別厚生年金病院主催～



▼日時 3月21日(金) 10時～12時30分

▼場所 登別厚生年金病院3号棟2階調理実習室

▼テーマ 旨味を使って減塩の方法

▼内容 だしの取り方やうま味の増やし方を学んで、塩分を減らす料

理を作りませ

▼定員 8人(申込順)

▼持ち物 エプロン(貸し出しもあります)

▼申し込み 3月19日(水)の15時までに電話で登別厚生年金病院栄養部・水野さん (☎3235)

第20回健康教室

『ホップ・ステップ・ジャンプ』を開催します

～登別厚生年金病院主催～

▼日時 5月9日(金) 8時40分～15時

▼場所 ヴィラ・スピカしらおい(旧しらおい厚生年金保養ホーム)

白老町東町4丁目6-1)

※無料送迎バスを運行します。最寄りのバス停はお問い合わせください。

▼対象 市内または白老町に居住する60歳以上の方

▼テーマ 自分の体を知ろう

▼内容 体力測定、体操、レクリエーション

▼講師 登別厚生年金病院リハビリテーションスタッフ

▼定員 40人(申込順)

▼参加料 1千円(昼食、入浴付き)

▼持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装

▼申し込み 4月25日(金)までに登別厚生年金病院庶務課 (☎216)

会員・団員募集

登別室蘭トレッキング・クラブ ～登別山岳連盟所属～

- ▶対象 山や自然を愛する方
- ▶活動内容 標高の低い山の登山など
- ▶会費 年額3,000円、入会金1,000円
- ▶申し込み 福澤さん (☎5851)

登別山岳会 ～室蘭山岳連盟所属～

夏道を使った登山や沢登り、ロッククライミング、山スキーなど、懇切・丁寧に指導します。

- ▶会費 年額5,000円、そのほか傷害保険料がかかります
- ▶申し込み 東海林さん (☎6471)

登別中国語交流会

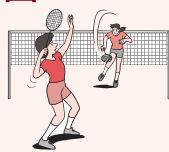
中国人留学生とお話しながら、楽しく学習します。

- ▶活動日時 毎週木曜日 19時～20時30分
- ▶活動場所 鉄南ふれあいセンター
- ▶活動内容 中国語会話教室
- ▶講師 中国人留学生(室蘭工業大学)
- ▶会費 月額3,500円
- ※ホームページ (<http://www.geocities.co.jp/NeverLand-Mirai/9284>) もご覧ください。
- ▶申し込み 堀本さん (☎2420)

バドミントンスポーツ少年団

バドミントンの楽しさを基礎から学びませんか。

- ▶練習日時 毎週土曜日 13時30分～17時
- ▶練習場所 総合体育館、富岸青少年会館など
- ▶対象 小学3～5年生
- ▶募集人数 各学年若干名
- ▶会費 入団費など1,200円、団費月額1,000円、親の会年会費2,400円、そのほか傷害保険料など
- ▶申し込み 3月26日(水)までに電話で菊地さん (☎0024)



5)に備え付けの申込用紙によりお申し込みください

冬の市民登山会『スノーワン ダーランドin北日高

1445m峰』を開催します

～登別山岳会主催～

▼集合日時 3月23日(日) 4時30分

▼集合場所 市民会館駐車場

▼登山地 北日高日勝ピーク

▼登山形式 山スキー、スノーボード、スノーシュー、かんじき

▼定員 30人(申込順)

▼参加料 6千円(バス代、保険料)

▼申し込み 3月10日(月)までに電話

で藤木さん (☎5897)