

文化・スポーツ振興財団 からのお知らせ

◎キッズサッカー教室

▼日時 10月30日(土)

●3・4歳の部 9時30分～10時30分
●5・6歳の部 11時～12時

▼場所 総合体育館

▼定員 各20人(申込順)

▼受講料 500円(傷害保険料含む)

▼持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、サッカーボールまたは弾むボール

▼申込方法 10月5日(火)～22日(金)の9時～17時に文化・スポーツ振興財団(☎1116)

◎市民スポーツジテニス大会

▼日時 11月7日(日) 9時～(受け付けは8時30分～50分)

▼場所 総合体育館

▼対象 市内居住または通勤・通学する方

▼内容 男子ダブルス、女子ダブルス(60歳以上の部もあります)

▼参加料 1ペア1千円

▼申込方法 10月12日(火)～29日(金)に総合体育館または文化・スポーツ振興財団備え付けの用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて総合体育館に提出してください

▼問い合わせ 総合体育館

(☎5552)

冬になる前に！

運動習慣を身に付けませんか

- ▶月日 11月11日(木)・18日(木)
- ▶場所 鉄南ふれあいセンター
- ▶参加料 無料
- ▶持ち物 動きやすい服装・外靴、タオル、飲み物、筆記用具

冬に太らない！『運動教室』

- ▶時間 14時～15時30分
- ▶対象 市内居住の40歳以上で2日間とも参加できる方
- ▶内容 冬の運動量の低下による体重増加を防ぐ、自宅でできる運動の体験
- ▶定員 50人(申込順)

今からでも大丈夫！『男性の筋トレ教室』

- ▶時間 18時30分～20時
 - ▶対象 市内居住の40歳以上の男性で、2日間とも参加でき、国保・医療給付グループでライフコーダーの受け渡しができる方
 - ▶内容 忙しい方にも効果的な運動の体験
- ※日常生活の消費カロリーが分析できるライフコーダー(万歩計型生活習慣記録機)を貸し出します。

▶定員 30人(申込順)

◎申し込み 10月13日(水)～11月2日(火)に国保・医療給付グループ(☎1771)

10月の歯科救急医療

日 時	診療所名	住所・電話番号
10月3日(日) 9時～11時	いちはし歯科	室蘭市本輪西町3丁目6-13 ☎54323
	野村歯科医院	登別市新生町1丁目1-6 ☎8844
10月10日(日) 9時～11時	岩倉歯科	室蘭市水元町12-6 ☎7117
	金本歯科	伊達市山下町55 ☎014253822
10月11日(月) 9時～11時	御前水科ッ	室蘭市御前水町2丁目6-20 ☎8148
10月17日(日) 9時～11時	宇賀歯科医院	室蘭市中央町2丁目9-10 ☎26989
10月24日(日) 9時～11時	柴田歯科医院	室蘭市中島町1丁目24-7 ☎41022
10月31日(日) 9時～11時	高橋歯科医院	室蘭市本輪西町1丁目6-8 ☎58401

問
い
合
わ
せ

室蘭歯科医師会 (☎433522)

在庫がリアルタイムで
わかるホームページ！

http://www.nissho-auto.co.jp
E-mail info@nissho-auto.co.jp

■新車・中古車販売 ■車検・整備・板金
■キャンピングカー販売 ■自動車用品 ■保険代理店

カーライフサポーター
NISSHO AUTO
(有)日昇自動車
登別市大和町2丁目37-7
TEL(0143)81-2626 FAX 85-8818
●営業時間/9:00～19:00(平日)・9:00～17:00(日・祝日)
●定休日/第2土曜・全体
登別市大和町2丁目37-7
TEL(0143)85-5278 FAX 85-8818

速く！安く！美しく！ TOTAL Printing

印刷に関するご相談は
お気軽に当社へ

BEST PRINTING
株式会社 日光印刷 登別支店

登別市常盤町3丁目30番地4 ☎(0143)81-3388 FAX(0143)47-2513

本社/室蘭市寿町2丁目3番1号

支店/札幌・伊達

☎(0143)47-8308 FAX(0143)47-2513