

内:内容 日:期日・期間 時:時間 所:会場・場所 対:対象
 定:定員 料:参加料などの料金 方:申込や申請等の方法
 持:持ち物・必要な物 申:申込先 問:問合せ先



2月号の締め切りは、
1月8日水です

□催し

岩見沢◎まつりプラス
 第2回不定期演奏会

日 1月25日(土)
 時 午後1時開場、1時30分開演
 所 まなみーる文化センター(9西4)

料 無料
 問 前原さん
 ☎090 6629 5768

□参加者募集

がんサロン

内 がんについての不安やつらさを参加者の皆さんで語り合いませんか。

日 1月18日(土)
 時 午後1時から3時

生活習慣病予防教室

所 北海道中央労災病院(4東16)
 対 がん治療中の患者および家族
 料 無料
 問 是廣さん(北海道中央労災病院内)へ
 ☎22局1300

内 講話 食事で減らす!悪玉コレステロールとコレステロールを下げる簡単メニューの紹介と試食を行います。

日 1月22日(水)
 時 午後6時30分から8時

所 北海道中央労災病院(4東16) 講師 大山由美子さん(管理栄養士)
 定 20人(申込順) 料 300円
 申 問 1月21日(金)までに、山本さん(北海道中央労災病院内)へ
 ☎22局1300

ふまねつと無料体験教室

内 床に敷いたネットを踏まずに、ゆっくり歩く運動を体験しませんか。

日 1月23日(木)
 時 午後1時30分から3時
 所 高齢者福祉センターふれあい(東山2)

対 60歳以上の方 料 無料

運動できる服装で参加してください。

問 南坂さん ☎25局1799

第31回岩見沢市民歌留多大会

日 2月9日(日)
 時 午前8時受付、9時開始
 所 天然温泉 岩見沢ゆらら上

料 幌向南1(1) 中学生以上 1千円
 小学生 800円

問 いずれも昼食代と入館料を含む。見学可(ただし、別途入館料などが必要)。

問 和田さん

☎090 8372 0814

□会員募集

サークル名	内容と連絡先	活動日時	活動場所
スポーツ チャンバラ協会 岩見沢支部	スポーツチャンバラ 080 6087 7061 中鉢方	毎週水曜日 18:00 ~ 20:00 随時無料体験。	イベントホール 赤れんが (有明町南1)
ミッシー	女性限定の卓球 23局3280 貞広方	毎週火曜日 10:00 ~ 12:30	生涯学習センター いわなび (4西1)
ハワイアンフラ オヒア・レファ	初心者でもできる フラダンス 23局9448 奥泉方	第2・第4月曜日 18:00 ~ 19:15	
ビジュ・バレエ コンチェルト	3歳以上の クラシックバレエ 090 3468 4283 八谷方 (午後5時以降)	毎週金曜日 17:30 ~ 21:20	まなみーる 文化センター (9西4)
バトン&チア 楽美サークル	3歳から16歳までの バトントワリング とチアダンス 070 6603 0372 富田方	毎週水曜日 18:30 ~ 19:45	南コミュニティ センター (南町80)

原稿は、申し込み順に掲載します。紙面の都合上、応募のあったすべてを掲載できない場合があります。