

「セルーテクラブ」
ストレッチポール&ひめトレ教室 新年度会員募集

簡単なエクササイズで体も心をリラックスしませんか。とてもアットホームな教室です。

日時 毎週木曜 10時～11時30分
会場 町総合体育館 柔剣道場

内容 ●**ストレッチポール**：ポールの上に乗るだけで筋肉が緩み、エクササイズを行うことで骨格が整い、痛みやこり・冷え・不調なども改善しやすくなるといわれています。
 ●**ひめトレポール**：ポールを椅子に置き、その上に座って行う簡単なエクササイズです。鍛えづらい骨盤底筋が鍛えられ、美しい姿勢の維持に役立ちます。

費用 年会費：1,000円
 (別個にスポーツ保険が任意加入)

レッスン料 ポール持参1回300円・貸し出し1回400円

申し込み 下記へ電話を。

詳細 セルーテクラブ 代表大谷
 090-2054-9051

令和6年度 北海道警察官採用試験

募集期間 3月1日(金)～29日(金)

対象 平成4年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方

試験日程 一次試験 4月28日(日)
 (会場：苫小牧警察署ほか)

試験区分 「A区分」：学校教育法による大学(短期大学を除く)などを卒業した方(令和7年3月末日までに卒業見込みの方も含む)
 「B区分」：A区分以外の者(学校教育法による高等学校に在学中の方を除く)

詳細 苫小牧警察署 警務課
 ☎0144-35-0110(内線211・256)

道立室蘭高等技術専門学院訓練生

●**介護福祉士養成科(5人)**
会場 北海道福祉教育専門学校

●**保育士養成科(8人)**
会場 北海道福祉教育専門学校

●**調理師養成科(1人)**
会場 北斗文化学園インターナショナル調理技術専門学校

.....《共通項目》.....

募集期間 1月19日(金)～3月21日(木)

試験日 3月25日(月)

試験内容 作文、面接、適性検査、グループワーク

入校日 4月10日(水)

※応募条件や応募方法など詳細はハローワークに問い合わせしてください。

詳細 ハローワーク室蘭
 ☎0143-22-8689
 室蘭高等技術専門学院
 ☎0143-44-7820

前田育子「土と海からみた白老」

日時 3月10日(日)
会場 またたび文庫(大町3-9-11)
《陶芸体験》～小皿・オブジェの制作～
時間 13時～15時 **定員** 10人(要予約)
参加費 3,000円

《テーブルトーク》～器や大漁旗作品のお話～
時間 15時30分～16時30分
定員 20人(要予約)
参加費 無料 ※ドリンクとお菓子付き
申し込み 3月9日(土)までに下記へメールか電話で。
詳細 またたび文庫 羽地
 ☎090-2836-4671
 Eメール：matatabibunko@gmail.com

募 集

自衛官候補生

●**予備自衛官補**

資格 「一般公募」18歳以上52歳未満の者
 「技能公募」18歳以上で、保有する技能に応じ53歳～55歳未満まで(自衛官だった方は、期間が1年未満の方)

締め切り 4月11日(休)

試験日程 4月6日(土)～21日(日)のいずれか1日

試験内容 「一般公募」：筆記試験(作文含む)、口述試験、適性検査、身体検査
 「技能公募」：筆記試験(小論文含む)、口述試験、適性検査、身体検査

詳細 自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所
 ☎32-3725

しろおい振興センター 嘱託・パート職員

対象 65歳までの健康な方(年齢問わず)

業務内容 ①施設管理業務(2級ボイラー技士免許必須)②町道草刈業務③陣屋環境整備業務(②、③刈払機取扱資格必須)

賃金 ①月給119,200円(月15日)②時給149,200～191,400円③147,500～166,000円

雇用形態 詳細は下記に問い合わせしてください

待遇 各種保険制度あり(社保・雇用・労災保険)作業服貸与、交通費(会社規定により)

申し込み 写真付き履歴書本人持参、書類、面接選考あり

締め切り 3月15日(金)

詳細 同センター ☎82-4471

大切なお家の屋根を1度見てみて下さい!!
 ・錆びたれ、軒先の腐食、軒天のシミありませんか?

見積り・相談無料!!

屋根葺替 外壁張替
 雨もり工事 塗装工事 の事なら

お気軽にご相談下さい

創業13年 戸田板金工業(株)
 白老郡白老町字北吉原345番30 ☎090-1386-1640(戸田) FAX0144(84)5779