



ていね
手稲区シンボルマーク

お知らせ

1月1日から2月10日までの区内の情報です

人口 138,569人 (+73)
世帯数 53,153世帯 (+118)
()内は前月比
12月1日現在

健康づくりリーダー養成研修会受講者募集

健康づくりを進めるためには、一人ひとりの健康を応援する環境づくりも重要となります。自分の健康とともに、地域ぐるみでの健康づくりについて考え、活動してみませんか？

日時 1月24日(水)、30日(火)、2月6日(火)、28日(水)の午後1時30分～3時30分(4日間、1コース)。

会場 保健センター2階講堂
区民センター2階区民ホール
(前田1条11丁目)。

対象 区内にお住まいで健康づくりに関心のある方。先着30人。参加無料。

申込 1月10日(水)～19日(金)の午前9時～午後5時に電話でお申し込みください(土・日を除く)。

を除く)。

申込先・詳細 保健センター
☎(81)1211

地域の親子のふれあい交流「手稲わいわいひろば」

内容 雪山滑り、相撲、人間ばんば、ままごと、宝探しなど。

日時 1月12日(金)午前10時～11時30分。

場所 手稲稲積公園(前田1条5丁目)。

対象 区内または近隣に在住の方(就学前の児童は保護者同伴)。

参加料 無料。

持ち物 替えの手袋、靴下。

申込 当日直接会場へお越しください。

※悪天候の場合は、左記の連絡先に開催の有無を確認してください。

〔詳細〕 健康・子ども課子育て支援係
☎(81)2400内線551～555

おしゃべり広場 参加者募集

子育てや自分のことなど、子育て仲間とおしゃべりしませんか？

日時 2月6日(火)、8日(木)の全2回。いずれも午後2時～3時30分。

会場 区民センター1階およびよ広場(前田1条11丁目)。

対象 0歳～就学前の子どもを育てている保護者。

※受講中は託児できません。

定員 先着10人。参加無料。

申込 1月24日(水)午前9時から電話で受け付け。

〔申込先・詳細〕 健康・子ども課子育て支援係
☎(81)2400内線551～555

健康講演会

「お口は健康の窓口」

お口の健康は、全身の健康に重要な役割を果たします。大切な「お口の健康」について学んでみませんか。

講師 荻輪隆宏氏(木の実歯科歯科医師)。

対象 区内在住の方。

日時 1月30日(火)午後1時30分～3時。

会場 区民センター2階第1・2会議室(前田1条11丁目)。

定員 先着70人。当日、直接会場へお越しください。参加無料。

〔詳細〕 保健センター
☎(81)1211

食育教室

小学校の「食育」について学び、子どもに人気の給食メニューを調理して味わってみませんか。

内容 ①講話 今、学校で

は！子どもの食育は！ ②調理実習 人気の給食メニュー

日時 2月2日(金)、6日(火)のそれぞれ午前10時～午後0時30分。

会場 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

対象・定員 区内在住で4月に小学校入学予定のお子さんをサポートする保護者。各回先着20人参加無料。※託児希望の方はお問い合わせください。

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具。

申込 1月17日(水)～23日(火)の午前9時～午後5時に電話でお申し込みください(土・日を除く)。

〔申込先・詳細〕 保健センター
☎(81)1211

両親教室

初めてご両親になる方を対象に、赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦体験などを行います。新しい家族を迎える準備として、ご夫婦で参加してみませんか。

日時 2月9日(金)午後6時30分～8時30分。

場所 保健センター(前田1条11丁目)。

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着35組。参加無料。

持ち物 母子健康手帳・テキスト(わが家に赤ちゃんがや

ってくる)。

申込 1月19日(金)から電話でお申し込みください。

〔申込先・詳細〕 保健センター
☎(81)1211

環境マラソン講座

「エコライフ」

エコライフについて学び、エコクッキングで楽しい調理とおいしい食事をしてみませんか。

内容 ①エコライフについてのお話②環境とからだにやさしい調理実習。

日時 1月26日(金)午前9時30分～午後0時30分。

会場 保健センター2階講堂(前田1条11丁目)。

対象・定員 区内在住の方。先着20人。

※託児はありません。

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具。

申込 1月15日(月)～19日(金)の午前9時～午後5時に電話でお申し込みください。

〔申込先・詳細〕 保健センター
☎(81)1211

