

主な施設の所在地・電話番号

- 厚別区役所 ☎895-2400 (代)
(厚別中央1条5丁目)
- 厚別保健センター ☎895-1881
(厚別中央1条5丁目)
- 厚別区土木センター ☎897-3800
(厚別町下野幌45-39)
- 白石清掃事務所 ☎876-1753
(白石区東米里2170)
- 厚別区体育館 ☎892-0362
(厚別中央2条5丁目)

- 厚別図書館 ☎894-1590
(厚別中央1条5丁目)
- 厚別区民センター ☎894-1581
(厚別中央1条5丁目)
- 厚別西地区センター ☎896-2000
(厚別西4条4丁目)
- 厚別南地区センター ☎896-3000
(厚別南7丁目)

電話番号をよくご確認の上、おかけください

厚別区からの

お知らせ

11月11日～12月10日

厚別保健センターから

いきいき生活体験講座

参加者募集

- ▽日時・内容 左表の通り。
- ▽定員 25人。
- ▽参加費 無料。

月日	時間	内容	場所
11/21(金)	午後1時15分～3時30分	ウォーキング、ストレッチ、交流会など	厚別区体育館
11/28(金)		体力チェック、交流会など	厚別保健センター
▷対象 おおむね40歳～60歳の方で、2日間とも参加できる方。 ▷申込方法 11月11日(火)から、電話で厚別保健センターへ(先着順)。			

楽しいエコクッキング教室

受講者募集

地球に優しい、資源の無駄を極力少なくしたエコクッキングに参加しませんか。

- ▽日時 11月28日(金)午前9時30分～午後1時(午前9時から受け付け)。

▽会場 厚別区民センター調理実習室。

▽内容 エコクッキング調理実習。

▽対象 区内に居住する女性。

▽定員 34人。

▽受講料 無料。

▽申込方法 11月10日(月)～14日(金)に電話または直接、保健センターへ(先着順)。

地域健康教室

▽日時 11月27日(木)午後1時30分～3時。

▽会場 青葉会館2階ホール(青葉町3丁目)。

▽テーマ 心にかぜをひいていませんか。

▽講師 医療法人社団 花岡神経クリニック 院長 花岡秀人氏。

両親学級

参加者募集



初めて親となる皆さん、もうすぐ生まれてくる赤ちゃんのために、育児の準備をしませんか。

▽日時 12月5日(金)午後6時30分～8時30分。

▽会場 厚別保健センター講堂。

▽対象 初めて親となる夫婦(出産予定日が平成16年2月から5月までの方)。

▽申込方法 11月17日(月)～28日(金)に、電話で厚別保健センターへ。

たばこをやめたいと思ってる方へ

保健師、栄養士が禁煙を無理なく行える方法を各人の状態に応じてアドバイスします。

▽日時 12月～来年3月。

▽場所 厚別保健センター。

▽対象 市内にお住まいの禁煙を希望する方で、期間中の平日の日に2～3回程度保健センターに来所できる方。

▽定員 10人程度。

▽参加費 無料。

▽申込方法 11月25日(火)～12月2日(火)に、電話で厚別保健センターへ(先着順)。

楽しいオーケストラコンサート

◇日時 12月13日(土)午後2時開演

(午後1時30分開場)

◇会場 厚別区民センター2階区民ホール

◇出演 阿部 博光 指揮

HBCジュニアオーケストラ

◇曲目 「赤とんぼ」、「ハンガリアン舞曲(第5番)」、「スラブ舞曲(第1番)」など、小・中学生に親しみやすい曲目を中心に演奏します。

◇参加費 無料。11月26日(水)午前8時45分から、厚別区民センター窓口で入場整理券を配布します(先着順)。

◇詳細 厚別区民センター運営委員会事務局 ☎894-1581

