

## 子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～  
就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。

- ◆日程 ①2月10日(木)、②18日(金)、③25日(金)。3回1コース。各回午後2時～3時30分。
- ◆内容 ①「子育てと遊びの大切さ」、②「子

育ては心育て」、③「これからの子育て」。

- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
- ◆対象 0～2歳のお子さんを育てている保護者の方（受講中は、お子さんをお預かりします）。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆申込 1月18日(火)午前9時から電話で。先着順。
- 【申込・詳細】 保健福祉サービス課子育て支援担当 ☎511-6399

## 中央保健センターからのお知らせ (健康)guide ガイド

【申込・詳細】 保健センター地域保健課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊟511-8499

### 【エンジョイマタニティクッキング教室】

健康的なマタニティライフを考え、みんなで楽しい時間を過ごしませんか。簡単でヘルシーな献立の調理を実習します。

- ◆内容 ①実習「妊娠中のヘルシーメニュー～おいしくカルシウム・鉄分を～」。
- ②試食・交流会。
- ◆日時 1月21日(金)午前9時45分～午後1時。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
- ◆対象 区内にお住まいで初めてのお子さんを出産予定の方。
- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆持参する物 エプロン・三角巾・スリッパ・筆記用具・母子手帳。
- ◆申込 1月11日(火)午前9時から電話で。先着順。

### 【楽しく健康ウォーキング ～正月太り解消！編～】

お正月は一日中食べていることが多く、運動量も少なくなりがちです。食べ過ぎ・飲み過ぎや運動不足は生活習慣病の引き金になります。コレステロールが心配な方、寒いので運動がおっくうとお考えの方は、ぜひこの機会に室内でのウォーキングを体験してみませんか。

- ◆日時 1月25日(火)午後1時30分～3時30分（受け付けは午後1時10分から）。
- ◆会場 中央区民センター2階ホール(南2西10)。
- ◆対象 体重・体脂肪・コレステロールが気になる40歳以上の区民の方。
- ◆定員・費用 50人・無料。
- ◆持参する物 室内用運動靴・汗ふき用タオル・

水分補給のための飲み物。

なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

- ◆申込 1月12日(水)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。



### 【ナイスミドルのための「健康料理塾」】

あなたの食生活を見直しませんか？生活習慣病を予防する食事の調理実習を行います。

- ◆日時 2月4日(金)午前9時15分～午後1時。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
- ◆対象 区内にお住まいの60歳以上の男性の方。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持参する物 エプロン・頭を覆う物・スリッパ。
- ◆申込 1月20日(木)午前9時から電話で。先着順。

### 【生活習慣病予防講習会】

がん・脳卒中・心臓病などの生活習慣病の発症には、日常生活が大きく関係しているといわれています。「栄養・運動・休養」について学び、健康的な生活を送りましょう。

- ◆内容 1日目：①講演「運動不足が招く生活習慣病～運動習慣がもたらす効果～」(講師＝佐竹恵治健康運動指導士～(財)札幌市健康づくり事業団)。
- ②講話「生活習慣病予防の食生活」(中央保健センター管理栄養士)。
- 2日目：①講演「快眠で休養上手になるために」(講師＝伴紀宏医師～札幌鉄道病院内科主任医長)。
- ②実技「快眠のためのさわやか体操」(中央保健センター保健師)。
- ◆日時 1日目：2月21日(月)午前10時30分～正午。
- 2日目：2月28日(月)午前10時30分～11時45分。(受け付けは両日も午前10時15分から)。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆定員・費用 80人(両日とも)・無料。
- ◆申込 1月31日(月)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。