

しろいし板

5月11日からのお知らせ

白石保健センターから

◎シニアクッキング教室

バランスの取れた食事について学んでみませんか。
▽日時 5月23日(月)午前10時～午後1時。
▽会場 区民センター1階料理実習室(本郷通3丁目北)。
▽内容 調理実習、講話。
▽対象 区内居住の60歳以上の男性。
▽定員・費用 30人。無料。
▽持ち物 エプロン、三角きん、お手ふき、筆記用具。
▽申込方法 5月11日(水)午前9時から白石保健センターに電話で申し込み(先着順)。
◎禁煙に挑戦
▽対象 区内居住の禁煙希望

▽申込方法 5月11日(水)から白石保健センターに電話で申し込み(先着順)。
◎食生活改善推進員養成講座
 食生活に関する知識を学び、健康づくりの輪を地域に広げる活動をしてみませんか。
▽開講期間 6月6日(月)～7月22日(金)のうち10日間。
▽内容 栄養や病気の知識、生活衛生、調理実習など。
▽対象 区内居住の方。
▽定員・費用 25人。受講料無料。教材費千155円。
▽申込方法 5月11日(水)午前8時45分から白石保健センタ

開催日	5月31日(火)	6月10日(金)	6月28日(火)
講話	健康のこと	食事のこと	歯のこと
運動	ストレッチ	筋力トレーニング	リズム体操
時間	午後1時30分～3時30分		
対象	区内にお住まいの40歳以上の方。30人		
会場	白石保健センター2階講堂(本郷通3丁目北)		

者で、3回程度来所できる方。
▽定員・費用 10人。無料。
▽申込方法 5月11日(水)から白石保健センターに電話で申し込み(先着順)。
◎ヘルスアップ体験教室
▽期日・内容



児童会館だより

※詳細は各館へ(事前の申し込みが必要な行事もあります)。

◆北郷 北郷4条4丁目13-15 ☎871-2770
5月12日(木)午前10時30分▷ニモタイム~母親のためのミススポーツ講座~
5月17日(火)午後3時30分▷北郷農園~苗植え~
◆菊水やよい 菊水1条4丁目6-61 ☎841-5150
5月16日(月)午後2時30分▷ファームやよい
5月21日(土)午後1時30分▷れっつ!NIPP☆N~お花見~
◆東札幌 東札幌5条3丁目2-26 ☎822-5811
5月13日(金)午後3時30分▷実験!しゃぼん玉
5月17日(火)午後4時▷シンデレラタイム
◆北東白石 川下3条5丁目3-1 ☎875-1311
5月18日(水)午前10時30分▷ぴよこちゃんがゆく!
5月25日(水)午後3時30分▷北東工房~紙トンボ作り~
◆東白石 本通13丁目南10-1 ☎863-8833
5月18日(水)午後3時30分▷みんなあつまれ工作ランド「スライム」
5月23日(月)~27日(金)午後3時30分▷530(ゴミゼロ)ウィーク
◆菊水元町 菊水元町8条2丁目15-5 ☎873-1610
5月20日(金)午後3時30分▷Eプロ~ミサガをつくろう~
5月26日(木)・27日(金)午後3時30分▷さくもとファーム
◆柏丘 平和通8丁目北3-44 ☎865-7520
5月24日(火)午前10時30分▷幼児さん向け行事 ぼっぼタイム
5月28日(土)午後1時30分▷やってみよう!手品入門
◆栄通 栄通6丁目19-12 ☎853-5706
5月12日(木)午前10時30分▷ピヨピヨタイム「読み聞かせ」と工作会
5月25日(水)午前10時30分▷「英語で遊ぼう」と工作会
5月18日(水)午後3時30分▷どーり企画「みんなで行事や遊びを考えよう」
◆川北 川北4条1丁目4-29 ☎872-0002
5月13日(金)午後3時30分▷スポレクパラダイス~室内雪合戦~
5月18日(水)~20日(金)午後3時30分▷手づくり工房~小麦粉ねんどでキーホルダー作り~
◆区民センター児童室 本郷通3丁目北1 ☎861-2400 内線256
5月19日(木)午後3時30分▷映画のつどい「シンデレラ」ほか
5月27日(金)午後3時30分▷わんぱく探検隊



に電話で申し込み(先着順)。
▼詳細 区地域保健課(白石保健センター) ☎(862)1881、市コールセンター ☎(22)4894
区民センター図書室 特別休室のお知らせ
 図書特別整理のため、左記の期間休室します。休室期間中の本の返却は、区民センター入り口の「返却ポスト」か図書室入り口ドアの返却口をご利用ください。
▽期間 6月2日(木)～10日(金)。
▽詳細 区民センター図書室

図書特別整理のため、左記の期間休室します。休室期間中の本の返却は、区民センター入り口の「返却ポスト」か図書室入り口ドアの返却口をご利用ください。
▽期間 6月2日(木)～10日(金)。
▽詳細 区民センター図書室

▽申込方法 5月23日(月)～27日(金)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込み。
▽期間 6月2日(木)～10日(金)。
▽詳細 区民センター図書室

◎パソコン講習会(ワード中級)
▽日時 6月13日(月)～24日(金)の月・水・金曜。午後1時30分～3時30分。全6回。
▽対象 区内居住の15歳以上の方(中学・高校生は除く)。
▽定員・費用 20人。受講料3千400円。教材費千円。
▽申込方法 5月23日(月)～27日(金)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込み。

発生	470件(+105)	平成17年区内の交通事故 4月15日現在(前年比)
死者	0人(0)	
傷者	553人(+91)	

定員を超えた場合、6月1日(水)午前10時に公開抽選。
 ※申し込みが少ない場合には中止となる場合があります。
▽受講料納入 6月7日(火)～8日(水)に直接窓口へ。納入された受講料はお返しできません。教材費は受講初日に講師へ納入願います。
▼申込・詳細 菊水元町地区センター(菊水元町5条2丁目4-20) ☎(872)76000