

◆環境マラソン講座「環境と健康に配慮したエコクッキング教室」

内容 講話「エコで得するエコ講座」と環境と体にやさしい調理実習

日時 12月1日(金)午前10時～午後1時30分

会場 北区民センター料理室

対象 区内にお住まいの方

定員・受講料 36人・無料

申込 11月13日(月)～17日(金)午前9時～午後5時に☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。

◆プレマ簡単クッキング
内容 簡単にできるおかずの調理実習

日時 11月29日(水)午前10時～午後1時

会場 北区民センター料理室

対象 初めてのお子さんを妊娠している方

定員・受講料 30人・無料

申込 11月13日(月)～22日(水)午前9時～午後5時に☎北保健センターへ(電話可。先着順)。

◆胃がん・大腸がん検診
毎月第4金曜日に実施していますが、12月は第1日曜日にも検診を実施します。

日時 ①11月24日(金)②12月3日(日)午前9時～正午(①②とも受け付けは午前10時まで)

会場 北保健センター

対象 市内にお住まいで、検

診を受ける機会のない40歳以上の方

費用 胃がん・大腸がん千100円、胃がんのみ700円、大腸がんのみ600円。検診料は当日納めてください。なお、老人保健法の医療を受けることができ

る方や70歳以上の方、市民税非課税世帯の方などは無料となります。当日、証明できるものをお持ちください。

申込 ①は11月20日(月)②は29日(水)までの午前9時～午後5時に☎北保健センターへ(電話可。予約制)。なお、大腸がん検診を希望する方は、検査日の前週までに検査セットをお受け取りください。

◆北区民健康づくり講演会
テーマ 漢方薬のお話

日時 11月27日(月)午後1時30分～3時

会場 北保健センター講堂

講師 はるにれ薬局薬剤師 小寺一氏

参加料 無料

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆赤ちゃんといっしょ
日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また、母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流もあります。

◆各施設の所在地・電話番号は「きた5ページ」をご覧ください。

日時 12月6日(水)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)

会場 北区民センター2階集会室

対象 生後1～3カ月までの初めてのお子さんとお母さん

費用・申込 無料・当日、直接会場へお越しください。

※「きた6ページ」1～3段の北保健センター行事についての申し込みや詳細は、健康子ども課へか推進係☎北保健センターへ。

新琴似図書館

◆子供映画会
日時 11月18日(土)午後2時30分から

対象 幼児～小学生

◆つくしんぼのお話の会
内容 絵本の読み聞かせ

日時 11月11日(土)午後2時～2時30分、25日(土)午後2時～2時30分、12月9日(土)午後2時～2時30分

対象 幼児～小学生

詳細 いずれも同図書館

◆北区体育館11・12月開講講習会◆

対象	種目	時間	開講日	受講料(円)
一般16歳以上(高校生を除く)	少人数制テニスグループレッスン(各全4回) ※4～6人のグループ単位でお申し込みください	〈初級〉 午後1時～2時30分 〈中級〉 午後2時30分～4時	11/21(火)	各コースとも 4人グループ 22,000 5人グループ 23,500 6人グループ 24,600
	卓球ステップアップ(全10回)	午前9時～10時30分	11/27(月)	6,100 【4,800】
	テニス(各全10回)	〈初心者〉 午前9時～11時 〈ステップアップ〉 午前11時～午後1時 〈レベルアップ〉 午後1時～3時 〈ハイレベル〉 午後3時～5時	11/30(木)	各8,900 【各7,100】
小学3～6年生	ソフトボクシング(全6回)	午後6時30分～8時	12/6(水)	4,500 【3,600】
	少年少女バドミントン(全16回)	午後4時30分～6時	12/5(火)	9,700

申込・詳細 11月11日(土)～18日(土)午前9時～午後8時に同体育館へ(電話可。多数時抽選。受講の可否については、必ずお問い合わせください。受講料のほかに毎回施設利用料がかかります。65歳以上の方や障がいのある方の受講料は【 】内の金額になります(納入時に証明書を提示してください)。このほか、卓球徹底指導講座もあります。

広告欄