

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～
(申込・詳細) 健康・子ども課子育て支援係
〒060-0063 南3西11 ☎511-6399

【子育てほっと☆タイム】参加者募集

子育て中の親同士で、自分のこと、子どものことなど気軽にしゃべりを楽しみましょう。託児もあります。ほっと一息ついてみませんか。

- ◆日時 11月26日(月)、30日(金)の2回1コース。各回午後2時～3時30分。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11)。
- ◆対象 0歳から就学前までのお子さんを育てている保護者(受講中は、お子さんをお預かりします)。
- ◆定員・費用 10人・無料。
- ◆申込 10月29日(月)午前9時から電話で。先着順。

【子育てボランティア講習会受講者募集】

子どもが好き! 子どもとかわるボランティア活動に興味のある方向けの講習会です。子育て家庭の状況や親子とかわるための知識、技術を学びます。

- ◆日時 11月7日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時までは昼食休憩)。
- ※後日、子育てサロンの見学を予定しています(午前中2時間程度)。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11)。
- ◆対象 子どもやボランティア活動に関心のある方。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆申込 10月11日(木)午前9時から電話で。先着順。



中央老人福祉センターからのお知らせ

やすらぎ音楽会

いろいろな音色でやすらぎを

- ▽内容 フルート演奏、大島さゆりさん、楊琴演奏、リオン・アイリさん、女声合唱、「はもればnotes」、マンドリン演奏、北大マンドリンサークル「アウロラ」。
- ▽日時 10月26日(金)午後1時から。
- ▽会場 社会福祉総合センター(大通西19)4階大研修室。
- ▽対象 原則満60歳以上の方。
- ▽申込 10月11日(木)から中央老人福祉センターで整理券を配布(無料)。



体力測定会

握力・体脂肪率の測定など。

- ▽日時 10月23日(火)午後1時から。
- ▽会場 中央老人福祉センター大広間。
- ▽対象 満60歳以上の方。
- ▽申込 10月22日(月)までに同センターへ(無料)。

健康セミナー

▽内容 中央保健センター歯科衛生士とお口の健康について、クイズ形式で楽しく学びます。

- ▽日時 10月29日(月)午後1時から。
- ▽会場 中央老人福祉センター大広間。
- ▽対象 満60歳以上の方。
- ▽申込 不要。当日会場にお越しください(無料)。

健康エクササイズ

▽内容 ゴムバンドを使った筋力アップ運動。

- ▽日時 10月31日(水)午後1時から。
- ▽会場 中央老人福祉センター大広間。
- ▽対象 満60歳以上の方。
- ▽申込 不要。当日会場にお越しください(無料)。

栄養改善事業「菜の花畑」

▽内容 栄養士による食事指導・栄養相談。

- ▽期間 10月から平成20年3月までの第3水曜日午後1時～3時。
- ▽会場 中央老人福祉センター。
- ▽対象 満60歳以上の方(家族も可)。
- ▽定員・費用 10人・500円。
- ▽申込 10月15日(月)までに同センターへ。

～区役所へは公共交通機関でお越しください～

区役所にお越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用くださるよう、ご協力をお願いします。

なお、区役所周辺は駐車禁止となっておりますので路上駐車はおやめください。

(詳細) 総務企画課
☎231-2400 (内線212)

(詳細) 中央清掃事務所
☎(581) 1153

一人一人がルールとマナーを守り、きれいな街並みをつくりましょう。

一般家庭ごみの出し方

使い捨てのスプレー缶などによる収集車の火災事故が発生しています。スプレー缶を使い切った後は、風通しの良いところで缶に穴を開け、別袋で出すようお願いいたします。また、収集車をごみを収集した後や、決められた収集日以外にステーションにごみを出している方が見受けられます。

(申込・詳細) 中央老人福祉センター(大通西19・社会福祉総合センター2階)
☎(614) 1001

運転中、歩行者を見掛けたら、万が一横断してくることを考えて減速しましょう。