

## ★子育て支援係からのお知らせ

### 介護予防教室「若返ろう！しゃっきり教室」

区内3カ所の介護予防センターと保健福祉課保健支援係が協働して、介護予防教室を開催します。下記の内容のほか、毎回簡単な体操と脳トレーニングも行います（全4回、定員20人、費用は無料）。

内容【開催日程】		会場
第1回	頭しゃっきり教室【11月1日(木)】 認知症についての話や手軽にできる脳トレーニングの紹介。	区役所2階2A会議室
第2回	足腰しゃっきり教室【11月8日(木)】 自分の生活リズムと体力に合わせた効果的な運動を理学療法士が紹介。	区役所3階健康増進フロア
第3回	お口しゃっきり教室【11月15日(木)】 歯の健康を維持する健口(けんこう)体操を歯科衛生士が紹介。	区役所2階2A会議室
第4回	体しゃっきり教室【11月22日(木)】 体が元気になる簡単で上手な食べ方を栄養士が紹介。	
時間	午後2時から(午後1時45分受け付け開始)	
申込方法	10月24日(水)～10月31日(水)(土・日曜日を除く)に電話でお申し込みください(先着順)。	
申込先・詳細：保健福祉課保健支援係 ☎889-2400(内線359)		

### わくわく子育てセミナー

乳幼児を育てている保護者のために地区ごとに開催しているセミナーです。今回は「清田地区」で開催します。

内容	アレンジメントフラワー
講師	J A 真栄地区女性部
日時	11月10日(土) 午前10時30分～正午
会場	真栄小学校(美しが丘1条1丁目)図工室
対象	乳幼児とその保護者。
定員	20組程度(先着順)
費用	材料費：300円
申込方法	10月11日(木)午前9時から電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。

### 子育てボランティア講習会

子育て中の家庭を支援するボランティアを養成する講座です。子育て家庭の現状や子育ての基本知識と実技、ボランティア活動の基礎などが学べます。子育てサロン体験もあります(全3回)。

日時	11月13日(火)、15日(木)、16日(金)の午前10時～正午
会場	区役所3階大会議室
対象	子どもやボランティアに関心のある方。
定員	20人(先着順)
費用	無料
申込方法	10月15日(月)午前9時から電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。

### 子育て講座(おしゃべり広場)

乳幼児を育てている保護者同士のグループ懇談会です。子育てや家族、自分のことなど日ごろ感じていることを自由に話してみませんか(全2回)。

日時	12月5日(水)、6日(木)の午前10時～11時30分
会場	区役所3階子育て情報室
対象	乳幼児を育てている保護者。※受講中はお子さんを預かります(託児場所は区役所3階健康増進フロア)。
定員	10人(先着順)
費用	無料
申込方法	10月22日(月)午前9時から電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。

申込先・詳細：健康・子ども課子育て支援係 ☎889-2400(内線570)

### 区民センター特別講座「ワードで作る年賀状」

コース	内容	日程
初級コース	年賀状の裏面を中心に、その作り方を学びます。※文字入力可能な方が対象。	11月8日(木)、9日(金)、10日(土)
中級コース	年賀状の両面の作り方を学びます。※パソコンの基本操作(ファイル保存、ウィンドウ操作)が可能な方が対象。	11月15日(木)、16日(金)、17日(土)
時間	午後1時30分～3時30分	
会場	区民センター(清田1条2丁目)視聴覚室	
定員	各コース20人	
費用	受講料：2,000円、教材費：1,000円	
対象	区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。お子さんを連れての受講はできません。	
申込方法	土・日曜日を含む10月24日(水)～28日(日)の午前9時～午後5時に電話または直接窓口でお申し込みください。申し込み多数の場合は、10月29日(月)午前10時30分に区民センターロビーで公開抽選を行います。※定員に満たない場合、申込締切日後も受け付けを行い、定員になり次第締め切ります。また申込者が少ない場合は、中止することがあります。	
結果報告	当選者、補欠者のみ電話で結果をお知らせします。	
納入方法	受講確定後、11月4日(日)までの午前9時～午後5時に受講料、教材費を窓口で納めてください。一度納入いただいた受講料はお返しできませんので、ご了承ください。	
詳細：清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050		

### 第10回 清田区民文化祭

区民センターで活動しているサークルや、一般参加者たちが展示やステージ発表を行います。皆さんのご来場をお待ちしています。

日程	内容	時間
10月20日(土)	展示発表	午前9時～午後5時
	ステージ発表	午前10時～午後3時(予定)
	うどん・そばコーナー(有料)	午前11時～午後2時
	ヨガマッサージサービス	午後2時～3時30分
10月21日(日)	展示発表	午前9時～午後4時
	清田区ふれあいコンサート ※広報さっぽろ9月号「区民のページ」6ページに詳細が掲載されています。	午後2時～4時
※都合により、時間などが変更になる場合があります。		
会場	区民センター(清田1条2丁目)	
その他	区民文化祭のため、10月19日(金)～21日(日)の全日と22日(月)の午前中の区民センター内の貸室は利用できません。また10月19日(金)～21日(日)の囲碁・将棋開放は中止します。	
詳細：清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050		

**10周年お年玉講座**  
くらし塾きんゆう塾

◆テーマ 「おこづかいで金融感覚を養おう」、「生涯学習と地域社会への貢献」

◆講師 横井規子氏(金融広報アドバイザー)、野澤與一氏(清田区未来ネット講師)。

◆日時 11月8日(木)午後6時45分～9時。

◆会場 区民センター1(清田1条2丁目)集会室4。

◆定員・参加料 20人・無料。

◆申込方法 ファクスかEメールでお申し込みください。

◆申込先 清田区未来ネット金融学習グループ 鯉淵佳代  
☎(884)3673 FAX(884)3991  
Eメール HomraNETT@aol.com

詳細 清田区民センター運営委員会 ☎(883)2050

**パソコンなんでも相談会**

日ごろパソコンを使っていると感じるさまざまなお悩みに、NPO法人NEXT DAYスタッフがご相談に乗りまします。パソコンを直接お持ちいただいたりも構いませんが、修理の必要なものは対応できません。

◆日時 10月28日(日)午後1時30分～4時30分。

◆会場 区民センター1(清田1条2丁目)視聴覚室。

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

詳細 清田区民センター運営委員会 ☎(883)2050