

# 子育て情報掲示板

## 「フレママクッキング」参加者募集

調理実習を通して、妊娠・授乳期の食事を学んでみませんか。  
**日時** 11月18日(火)午前10時～午後1時。  
**会場** 東保健センター2階「栄養実習室」。  
**対象** 初めて出産される妊婦の方。  
**費用・定員・持ち物** 無料。15人(先着順)。母子健康手帳、筆記用具、エプロン、スカーフ(バンダナ)、手ふき用タオル。  
**申込** 11月4日(火)～10日(月)に、電話で受け付け。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

## 子育て講座「ごっくん・もぐもぐ期」

ワクワク・ドキドキ初めてのであい。  
**日時** 11月6日(木)午後2時～3時。  
**会場** ちあふる・ひがし。  
**対象** 離乳前期のお子さんと保護者。  
**費用・定員** 無料。10組(先着順)。  
**申込** 10月22日(水)午前10時から電話または直接窓口で受け付け。  
**その他** お子さんと一緒に受講します。  
**詳細** ちあふる・ひがし ☎711-7807



## 食育講演会「子育てと食事」

乳幼児期からの食生活の大切さや、いろいろな食品が食べられる方法や工夫について。  
**日時** 11月20日(木)午後2時～3時30分。  
**会場** 東保健センター2階「講堂」。  
**講師** 山際 隆子(社団法人北海道栄養士会 副会長)。  
**対象** 東区にお住まいの食育に興味・関心のある方。  
**費用・定員** 無料。80人(先着順)。  
**申込** 10月14日(火)午前9時から電話で受け付け。  
**その他** 40人の託児有。  
**詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

## 子育て講座「わが子を守る」

不審者などから子どもや我が身を守る方法は…。  
**日時** 11月13日(木)午前10時30分～11時30分。  
**会場** ちあふる・ひがし。  
**対象** 就学前のお子さんと保護者。  
**費用・定員** 無料。10組(先着順)。  
**申込** 10月30日(木)午前10時から電話または直接窓口で受け付け。  
**その他** お子さんと一緒に受講します。  
**詳細** ちあふる・ひがし ☎711-7807



## 東区内各地区センター 講座受講生募集

○各講座の対象は、東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方(中学・高校生を除く)です。  
 ○都合により受講日を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止することがあります。  
 ○申込時に受講料と教材費を納入してください。なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。

### ■ふしこ地区センター ☎785-6323

講座名	受講日	時間	定員	受講料	教材費	受付日
パソコン年賀状教室	11/4(火)、6(木)	午前9時30分～11時30分	20	1,200	800	10/21(火)

申込 受付日の午前9時10分～20分に窓口で整理券を配布。定員を超えた場合は即時抽選・決定。定員に満たない場合は以降平日午前9時～午後5時に電話または直接窓口で受け付け(先着順)。パソコンの基本操作ができる方が対象。

### ■栄地区センター ☎704-6005

講座名	受講日	時間	定員	受講料	教材費	受付日
スコアアップ! ボウリング入門	11/5(水)	午後1時～3時	12	700	1,000	10/14(火)
初心者の韓国語入門	11/7～12/12毎週金曜日	午前10時～正午	16	3,400	2,300	10/14(火)
今年こそ! パソコンで年賀状!	11/26(水)、27(木)、29(土)	午前10時～正午	20	1,800	2,200	11/4(火)
挑戦! 手打ちそば入門	11/29(土)	午前10時～正午	12	700	300	11/4(火)
楽しく歌おう♪懐かしい歌を!	12/1～22毎週月曜日	午後1時～3時	12	2,300	—	11/4(火)

申込 受付日の午前9時～午後5時に電話で受け付け。定員を超えた場合は翌日午前9時に抽選・決定。結果は電話で通知します。定員に満たない場合は以降電話または直接窓口で受け付け(先着順)。

### ■苗穂・本町地区センター ☎784-7833

講座名	受講日	時間	定員	受講料	教材費	受付日
① 筆ペンで描く心のこもった年賀状	11/10(月)、13(木)、17(月)、20(木)	午前10時～11時30分	15	1,800	700	10/14(火)
② プロに習う!! ネイルケア&アート	11/19～12/10毎週水曜日	午後6時30分～8時	15	2,000	2,500	10/28(火)
③ 手打ちそば入門	11/22(土)	午前の部	12	900	300	10/28(火)
		午後の部	12	900	300	10/28(火)
④ パソコン講座はじめてのエクセル	11/18(火)、21(金)、25(火)、27(木)、12/1(月)、3(水)	午前10時～正午	18	3,500	1,200	10/30(木)
⑤ パソコン講座初級ステップアップ編		午後1時30分～3時30分	8	3,500	1,200	10/30(木)
⑥ チャレンジ・シェイプ		午後6時30分～7時30分	15	2,000	—	11/4(火)

申込 ①②③⑥は受付日の午前10時から直接窓口で受け付け(先着順)。④⑤は受付日の午前9時30分～10時に整理券配布。受け付け開始時点で定員を超えた場合は即時抽選・決定。定員に満たない場合は以降電話または直接窓口で受け付け(先着順)。

※安全標語「いかにすし」。いかに、のらない、おおきな声で助けを呼ぶ、すぐ逃げる、しらせる。

広告

