



ふしこ地区センターは、

エレベーター設置工事のため、

10月21日(水)から平成22年2月19日(金)までの間、

休館いたします。

### 健康づくりリーダー養成 研修「ウォーキング講座」

地域で健康づくり活動を推進するリーダーを養成するため、ウォーキング研修を実施します。

日時 10月30日(金)、11月6日(金)、9日(月)、13日(金) (全4回)。いずれも午後1時30分～3時30分。

会場 東保健センター2階「講堂」3階「東健康づくりセンター」。

対象・費用 東区にお住まいで、研修後に健康づくり活動を推進できる方。無料。

申込 10月16日(金)まで電話または直接窓口で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係

### 東区民センターから

#### 第32回「ほのぼのコンサート」 PMF 20周年記念演奏会

日時 10月18日(日)午後2時開演 (午後1時30分開場)。

会場 東区民センター2階「大ホール」。

出演 八條美奈子(フルート)、小林佳奈(バイオリン)、岩田貴子(ビオラ)、中川恵美(チェロ)。

曲目 フルート四重奏曲ほか。

費用・定員 無料(入場整理券必要)。250人。

その他 東区民センター、区内

各地区センターで入場整理券を配布。PMFオリジナルグッズが当たる抽選会があります。

**豆本を作ろう!**

クリスマスカード形の手のひらサイズの絵本を作成します。

日時 11月14日(土)午後2時～4時

会場 東区民センター3階「ヤング」。

対象 東区内にお住まいの小学生。

費用・定員 500円。15人。

持ち物はさみ、ステイックのり

申込 10月26日(月)から、東区民センター図書室カウンターへ直接または電話で申し込み(先着順)。

詳細 東区民センター図書室

742-8112

### 東区社会福祉協議会から

#### 赤い羽根共同募金 チャリティー演芸コンサート

日時 11月11日(水)午後1時30分～4時(午後0時30分開場)。

会場 東区民センター2階「大ホール」。

出演 皆川宗徳(懐メロ・一人芝居)ほか。

費用・定員 無料。300人。

申込 10月13日(火)から、東区社会福祉協議会へ電話で申し込み(先着順)。

### ● タッピーうきうき子育てセミナー2009「絵本講演会」●

日時 11月5日(休)午後2時～3時30分。

会場 東区役所3階「第1会議室」。

対象 東区にお住まいの子育て中の保護者、絵本に関心のある方。

内容 「子育てに絵本を」。

講師 竹内亨氏(美芸学園札幌福祉専門学校講師)。

定員・費用 80人(先着順)。無料。

申込 10月13日(火)午前9時から電話で申し込み。

その他 40人の託児有(先着順)。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331



### ～大人の「ワクワク」がまちを元気に!～ クリエーター「東区創作隊員」募集

まちづくり活動への参加のきっかけづくりとして、「おいしい野菜でまちづくり」をテーマに「東区まちづくり参加・入門教室」を開催します。講習会やさくらんど見学など楽しいプログラムで身近な「農」と「食」について学びませんか。

日程 10月18日(日)、25日(日)、11月7日(土) (全3回)。

会場 東区民センターほか。

対象 東区にお住まいの30歳以上で、3回とも参加可能な方。

定員・費用 20人(多数時抽選)。無料。

申込 10月13日(火)までに電話または窓口で申し込み。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2400



### ● プレママクッキング参加者募集 ●

実習を通じて、妊娠・授乳期の食事を楽しく学んでみませんか。

日時 11月17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。

定員・費用 15人(先着順)。無料。

申込 11月2日(月)～11月9日(日)に電話で申し込み。

持ち物 エプロン、スカーフ(バンダナ)、手ふき用タオル、筆記用具、母子健康手帳。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



### ● ちあふる・ひがしから ☎711-7807 ●

会場は、すべて「ちあふる・ひがし」(北9条東7丁目)です。

**サンデーサロン**

日時 10月25日(日)午前10時～正午。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用・申込 無料。直接会場にお越しください。

**子育て講座「いやいやのひみつ」**

日時 11月4日(火)午前10時30分～11時30分。

対象 2歳前後のお子さんと保護者。

定員・費用 15組(先着順)。無料。

申込 10/21(火)午前10時より電話または窓口で申し込み。



### 札幌市東区住民集団健康診査

【詳細】東保健センター ☎711-3211

実施内容は、特定健康診査(40歳以上74歳以下の札幌市民で受診券をお持ちの方)、後期高齢者健康診査(原則75歳以上で受診券をお持ちの方)、生活保護受給世帯・支援給付世帯の健康診査、胸部X線検査(40歳以上)、肝炎ウイルス検査、健康相談(15歳以上39歳以下)です。実施内容の詳細や注意事項は、広報さっぽろ6月号(東区版5ページ)をご覧ください。東保健センターにお問い合わせください。

月	日	曜	会場	受付時間
10	13	火	札幌中央会館(東苗穂4-1)	午前9時30分～11時
			北栄会館(北25東7)	午後1時30分～3時
	14	水	丘珠みづほ団地会館(北丘珠2-2)	午後1時30分～3時
10	21	水	栄北会館(北49東2)	午後1時30分～3時
			東苗穂福祉会館(東苗穂8-2)	午前9時30分～11時
	27	火	元町中央会館(北24東19)	午後1時30分～3時
11	4	水	丘珠たから児童会館(北35東23)	午前9時30分～11時
			伏古本町まちづくりセンター(伏古3-3)	午後1時30分～3時
11	4	水	丘珠みなみ会館(北37東28)	午前9時30分～11時
			伏古記念会館(伏古7-2)	午後1時30分～3時

