

中央区まちづくり参加・入門教室  
「オヤジの仲間づくり講座」

「退職後、いきいきと過ごしたい」「地域の役に立ちたい」などの思いを抱いているシニア世代の方が多いようです。

この講座では、団塊世代の講師のお話や座談会などを通じて、今後の人生における生きがいや仲間づくり、地域とのかかわり方などを学びます。

区内に住む同世代の方と交流しながら、はじめの一步を踏み出してみませんか？

◆日時 3月6日(土)午後0時30分～5時30分。

◆会場 札幌市資料館(大通西13)。

◆プログラム

- ・オリエンテーション
- ・1講目「公開セミナー」  
(ミニライブあり)

演題 「セカンドライフを豊かに  
～仲間と地域活動で～」

講師 山本 コウタロー 氏  
(フォークシンガー)



- ・2講目「講師を囲んで座談会」
- ・3講目「地域の仲間づくり」  
(グループに分かれて意見交換)
- ・修了式、アンケート



◆対象・定員

【コース1】区内在住の55～65歳の男性で全プログラムに参加できる方。30人。多数時抽選。

【コース2】概ね55～65歳の市民(女性も可)で1講目の公開セミナーの聴講のみ(午後2時～3時)を希望する方。70人。多数時抽選。

◆費用 無料。

◆申込 2月23日(火)までに電話か、①希望するコース②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号を明記の上、ファクス、Eメールで。後日、郵送で抽選結果や詳細をお知らせします。

◆申込・詳細 市コールセンター

☎222-4894

FAX221-4894

✉info4894@city.sapporo.jp

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～

【両親教室】

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

- ◆内容 講話、育児実習、妊婦疑似体験など。
- ◆日時 3月5日(金)午後6時30分～8時30分(受け付けは午後6時から)。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。
- ◆対象 区内在住で5～7月に出産予定の初妊婦とその夫。
- ◆定員・費用 50組・無料。
- ◆持ち物 母子手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。
- ◆申込 2月15日(月)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

◆申込・詳細 健康・子ども課 ☎511-7221

【にこにこクッキング】

お子さんの食育と子育てについての講話、食生活改善推進員による簡単料理の調理実習を行う教室です。

- ◆日時 3月11日(木)午前10時30分～午後1時(受け付けは午前10時15分から)。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の子育て中のお母さん・お父さん。または、これからお母さん・お父さんになれる方(妊婦の方は7カ月までの方)。
- ◆定員・費用 15人・300円(調理実習材料費)。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ。
- ◆申込 2月15日(月)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。
- ◆その他 託児あり(先着10人)。

◆申込・詳細 健康・子ども課 ☎511-7221

