



子育て情報

赤ちゃんといっしょ

10月6日(水) 午後1時30分～3時30分〔受け付けは午後1時から〕
北区民センター3階児童室 《無料》

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また、母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流もあります。

- 対象 生後1～3カ月の初めてのお子さんとお母さん（参加は1回に限ります）
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

あつまれ！0歳～1歳

児童会館あかちゃんひろば 《無料》

月日	時間	対象	会場
9月12日(日)	午前10時～11時30分	0～1歳	新琴似児童会館（新琴似11-7） ☎761-7501
9月26日(日)			幌北児童会館（北17西6） ☎727-6225

- 内容 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、ボランティアとの語らいなど
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 各児童会館

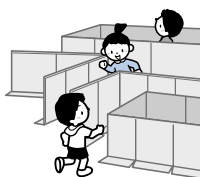


児童会館から

You遊タウン2010～みんなであそぼう！青空児童会館～

9月23日(祝) 午前11時～午後3時
イトーヨーカドー新川店(新川2-7)

- 内容 「エコ」をテーマにした遊びのテーマパーク。家族や中高生向けのコーナー、ステージ発表など
- 申込 当日、直接会場へ
- 就学前のお子さんは、保護者同伴で参加してください
- 詳細 新琴似西児童会館 ☎762-6632



子ども会育成連合会から

第30回北区子どもまつり

9月19日(日) 午前10時～午後2時
北区民センター

- 内容 縁日、お化け屋敷、無料工作コーナーなど
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 市子ども会育成連合会北区事務局 ☎736-5531

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

北区役所食堂（北24西6）《500円（税込み）》

月日	時間	メニュー
9月16日(木)	午前11時15分～ (限定30食)	ご飯、鶏肉の彩り野菜いため、プロッコリーのごまあえ、白菜ときくらげのスープ、果物（野菜使用量158g、エネルギー656Kcal）

◎おすすめランチ

9月13日(月)～19日(日) 午前11時～午後2時

札幌サンプラザレストラン（北24西5）《900円（税込み）》

- メニュー サンマの空揚げ秋野菜ソース、豆乳と魚介の煮物、もずく酢、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶（野菜使用量120g、エネルギー711Kcal）
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

げんきアップ教室

《全3回》9月30日(木)、10月7日(木)、22日(金) 午前10時～正午
北保健センター 《無料》

9月30日(木)	講話「健康の秘訣～ワン・ツー・スリー」 運動「歩くスタイルの磨き方」
10月7日(木)	講話「こうして食べればメリハリボディー！」 運動「めざせ！メリハリボディー！」
10月22日(金)	講話「歯っぴい ライフ」 運動「軽やかにステップ！しなやかな身体に！」

- 対象 区内にお住まいの40歳以上で運動に支障のない方
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 9月13日(月)午前9時から健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



北区社会福祉協議会から

福祉除雪地域協力員募集

活動期間 12月1日(水)～平成23年3月25日(金)
本誌26ページも併せてご覧ください

- 70歳以上の方、または障がいのある方のみの方の世帯を対象とした福祉除雪活動に、ご協力いただける方を募集します。
- 内容 道路に面した間口幅1.5mと、敷地内の間口から玄関先までの通路幅80cmの除雪活動
 - 対象 道路除雪が行われた日の午前中に除雪活動ができる方
 - 申込・詳細 10月15日(金)までに ☎北区社会福祉協議会

ボランティアミニ体験講座

9月22日(水) 午前10時～正午
北区民センター2階講義室 《無料》

- さまざまな体験を通して、意見交換や交流ができる場です。
- 内容 カラーセラピー「栄養バランスと色の関係」12色程度の色鉛筆、はさみ、のりを持参してください
 - 対象 ボランティア活動を始めたい方や関心がある方
 - 定員 先着30人
 - 申込・詳細 9月13日(月)～17日(金)に ☎北区社会福祉協議会