

## 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 12月3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 区内在住で平成23年2～4月に出産予定の初妊婦とその夫。
- ◆定員・費用 40組(80人)・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。
- ◆申込 11月15日(月)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

## 【エンジョイマタニティクッキング】

妊娠中に必要な栄養とバランスのよい食事の作り方について学ぶ簡単料理教室を行います。

- ◆日時 12月2日(木)午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時45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 区内在住で初めてのお子さんを迎える妊娠5～7カ月の妊婦の方。
- ◆定員・費用 25人・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、スリッパ、筆記用具。
- ◆申込 11月12日(金)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

## 【地域連携事業「ほのぼのフェスタ」】

子育て中の親と子や地域の方々と触れ合いながら、室内でいろいろな遊びを楽しむ行事です(ボールプール、牛乳パックの積み木、赤ちゃんコーナーなど)。冬の遊びの紹介や健康情報などもあります。

- ◆日時 11月24日(水)午前10時30分～正午。
- ◆会場 あけぼの<sup>プラザ</sup>アート&コミュニティセンター体育館(南11西9)。
- ◆対象 中央区または近隣にお住まいの方(就学前のお子さんには必ず保護者同伴でご参加ください)。
- ◆持ち物 上靴またはスリッパなどの室内履き。
- ◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

【申込・詳細】 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399



## 地区センター講座

パソコンですてきな年賀状を作りましょう!(全2回)

▽内容 文書作成ソフトWordを使って年賀状を作成します。

▽日時 11月29日(月)、12月6日(月)の午前9時～正午。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象・定員 文字入力ができる区内在住か在勤の18歳以上の方(高校生を除く)・16人。

▽受講料・持ち物 千800円・筆記用具(パソコン持ち込み可)。

▽申込 11月16日(火)午前10時から同センター1階ロビーで受け付け開始(電話不可)。

※開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は、引き続き窓口で先着順に受け付け(午前8時45分～午後5時(日・祝日を除く))。

※受講者が著しく少ない場合は、講座を中止することがあります。

※受講料は申し込み時にお支払ください。納入された受講料の払い戻しはできませんので、ご了承ください。

【申込・詳細】 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700