

子育て講座

「いきいきママの子育てコーチング」

日 時 11/29(木)午前10時～11時30分。
会 場 東区役所3階「第1会議室」(北11東7)。
対 象 就学前のお子さんの保護者。
講 師 山下由美(ムジカ研究所所長)。
費用・定員 無料。20人(先着順)。
申 込 10/25(火)午前9時から電話で受け付け。
その他 受講中はお子さんをお預りします。
詳 細 健康・子ども課子育て支援係
☎712-6331

プレママクッキング

調理実習を通して、妊娠・授乳期の食事について学びませんか。

日 時 11/15(火)午前10時～午後1時。
会 場 東保健センター(北10東7)。
対 象 初めて出産される妊婦の方。
費用・定員 無料。15人(先着順)。
申 込 11/7(月)までに電話で申し込み
(午前9時～午後5時)。
詳 細 健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211



親子リズム～親子で楽しく体を動かしてリフレッシュ！

	あかちゃんリズム	よちよちリズム
対象	東区にお住まいの平成22年12月～平成23年6月生まれのお子さんとその保護者	東区にお住まいの平成21年12月～平成22年11月生まれのお子さんとその保護者
日時	11/14(月)午前10時30分～11時30分	11/21(月)午前10時30分～11時30分
定員	30組	25組
申込	10/14(金)午前9時から電話で受け付け(先着順)	10/24(月)午前9時から電話で受け付け(先着順)

会 場 東保健センター2階講堂(北10東7)。
講 師 宮本留美子(健康運動指導士)。
費 用 無料。
詳 細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

プレパクラス(両親教室)

実習を通して、赤ちゃんのお世話について学びませんか。

日 時 11/18(金)午後6時30分～8時30分
(午後6時から受付開始)。
会 場 東保健センター(北10東7)。
対 象 平成24年2月～4月に出産予定のご夫婦。
費用・定員 無料。50組(先着順)。
申 込 11/4(金)～11(金)の午前9時～午後5時に電話で申し込み。
詳 細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

表中の記号の見方

直接会場＝当日直接参加するもの 要申込＝事前申し込みが必要なもの
先 着＝先着順 抽 選＝多数時抽選

区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方(中高生を除く)です。

元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841 <http://www.city.sapporo.jp/toshokan/guide/sisetu/motomati/motomati.html>

[その他] ①10/21(金)「パジャマでおやすみ」・11/5(土)「おおきなかぶ」を朗読。11/8(火)「ブックカバーかけかた講座」を開催。詳しくはお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①おはなしの会	10/21(金)・11/5(土) 午後11時～正午	無料	直接会場	[対象] 幼児以上(幼児は保護者同伴)
おもちゃの無料修理	11/2(水) 午後1時～4時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参
映画会 ～「南極物語」	10/30(日) 午後1時30分～4時	無料	直接会場 40人	[対象] 小学5年生以上

ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター) 北9条東7丁目 ☎711-7807

[申込] ①②は申込開始日の午前10時から電話または直接窓口で申し込み。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
サンデーサロン	10/23(日) 午前10時～正午	無料	直接会場	[対象] 就学前のお子さんと保護者
①茶道でさあどうぞ ～ゆったり茶道体験	10/27(木) 午前10時30分～11時30分	無料	要申込 先 着 10組	10/13(木)から [対象] 就学前のお子さんの保護者(託児有り)
②親子体操 ～リズムに合わせて体操	11/10(木) 午前10時30分～11時30分	無料	要申込 先 着 20組	10/27(木)から [対象] 1歳半～就学前のお子さんと保護者

広告

