

飛び出し注意！特に、道路の脇の雪の陰からは、急に横断してくる人も。

みんな元気!!

食育体験レストラン

冬の野菜料理教室

▽内容 調理実習（カブを使ったあったか料理ほか）、栄養講話。

▽講師 光塩学園調理製菓専門学校 日本料理講師 住吉弘就氏。

▽日時 2月22日(金)10時～13時30分（受け付けは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 区内在住の方。

▽定員・費用 24人・無料。

▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、上履き、筆記用具。

▽申込 2月13日(水)9時から電話で（ファクス不可）。先着順。託児はありません。

申込詳細 健康・子ども課 電話(511)7221

エンジヨイ 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 2月26日(火)10時～12時30分（受け付けは9時45分）から。

▽会場 中央保健センター2

健康づくり交流会

健康づくりに関する講演と交流会を行います。

▽内容 講演「熟年世代のメンタルヘルス」（講師…札幌医科大学神経精神科 齋藤利和教授）。簡単な運動実技。

▽日時 3月7日(木)10時～11時30分（受け付けは9時40分）から。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール（南2西10）。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 150人・無料。

▽申込 2月18日(月)～3月1日(金)の9時～17時（土・日曜を除く）に電話で（ファクス不可）。先着順。

申込詳細 健康・子ども課 電話(511)7221

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1日(金)18時30分～20時30分（受け付けは18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 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 2月18日(月)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 電話(511)7221

中央区民講座

「ボランティアによる美術への誘い」～美術を身近に楽しもう！10～

▽日時 2月21日(木)10時30分～12時。

▽会場 中央区民センター2階視聴覚室（南2西10）。

▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方（中学生を除く）。

▽定員・費用 20人・無料。

▽申込 2月12日(火)～18日(月)の9時30分～17時に同センター1階窓口か電話で（土・

中央老人福祉センターからのお知らせ

① 教養講座受講生募集

▽日程等 左表の通り。

| 講座名 | 定員 | 開講日 | 時間 |
|-------------|-----|-----------|---------|
| ペン習字 | 12人 | 第1・2・3火曜日 | 13時～15時 |
| 皮革工芸 | 12人 | 第1・2・3火曜日 | 10時～12時 |
| 木彫 | 12人 | 第1・2・3水曜日 | 13時～15時 |
| フラワーアレンジメント | 12人 | 第2・4水曜日 | 10時～12時 |
| 書道 | 12人 | 第1・2・3木曜日 | 13時～15時 |
| 大正琴 | 12人 | 第1・2・3木曜日 | 10時～12時 |
| 水彩画 | 16人 | 第1・3金曜日 | 13時～15時 |
| 陶芸 | 16人 | 第1・2・3金曜日 | 10時～12時 |
| 絵手紙 | 12人 | 第2・4金曜日 | 13時～15時 |

<中央老人福祉センター教養講座>

日曜可）。先着順。

※定員に満たない場合は期間を過ぎても受け付けます。また、応募者が少ない場合は講座を中止することがあります。

申込詳細 中央区民センター運営委員会 電話(271)1100

▽日時 2月13日(水)13時～13時45分。

③ 家族介護者教室

▽内容 介護保険で受けられるサービスなどについてお話しします。

▽日時 2月21日(木)13時～14時。

④ ヨガ体験講習会「椅子deヨガ」

▽内容 初心者を対象に椅子に座ってヨガを行います。

▽日時 3月13日(水)13時30分～15時。

▽定員・費用 30人・無料。

⑤ 「だれにでもかける絵手紙」体験講習会

▽日時 3月15日(金)13時～15時。

▽定員・費用 10人・300円。

▽会場 ①～⑤とも中央老人福祉センター（大通西19）。

▽申込 ①2月12日(火)～22日(金)の9時～16時にセンター登録（登録証がない方は、健康保険証や敬老手帳などの年齢と住所を証明できるもの）を持参の上、本人が直接同センターへ。なお、定員を超えた場合は抽選。②③は申込不要。④2月18日(月)～3月8日(金)、⑤2月25日(月)～3月8日(金)の9時～16時に直接同センター窓口へ。先着順。

申込詳細 中央老人福祉センター 電話(614)1001

中央区食育マスコット「モリス」



2月11日からの内容です

情報オアシス