



国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください



食生活改善推進員養成講座

栄養、健康づくり活動、食生活プランの立て方などを学び、講座終了後は食生活改善推進員として、仲間と一緒に地域活動を行います。

日時・会場 全6回。右表のとおり。

対象 区内にお住まいで、受講後に豊平区食生活改善推進員協議会に入会してボランティア活動ができる方。

定員・費用 30人。テキスト代1,155円。

申込 5月13日(月)～20日(月)の9時～17時に下記へ電話か直接窓口で。定員を超えた場合は抽選。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472

	月 日	時 間	会 場
①	5 /27(月)	13時30分 ～16時	区役所 2 階講堂
②	5 /30(木)	9 時 ～12時	
③	6 /10(月)		
④	6 /13(木)		
⑤	6 /24(月)		区民センター 2 階料理実習室
⑥	6 /27(木)		区役所 2 階講堂

各種講座のお知らせ

会場・申込先	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
区民センター (平岸 6-10) ☎812-7181	①自然ウォッチング2013春 (全4回)	月	5/27、 6/10・24、 7/8 10時～12時	15人	2,500円	対象 市内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 5/11(土)～17(金)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②見て！触れて！体験しよう！iPad(アイパッド) (全6回)	水・木・金	5/29～6/7 10時～12時	20人	3,800円 (1,700円)	
	③これからの人も！今さらの人も！パソコンはじめての一步！ (全6回)	水・木・金	5/29～6/7 13時30分～15時30分	20人	3,800円 (1,700円)	
西岡福祉地区センター (西岡 4-9) ☎852-4687	①第2回パソコン講座(ワード入門) (全6回)	月・水・金	5/20～31 18時～20時	20人	3,400円 (1,000円)	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は5/13(月)～18(土)、②は5/30(木)～6/4(火)、③は6/5(水)～6/10(月)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②パーソナルカラー診断講座 (全1回)	木	6/6 13時30分～16時30分	20人	2,000円 (500円)	
	③第3回パソコン講座(ワード応用) (全8回)	月・水・金	6/12～28 18時～20時	20人	4,600円 (1,000円)	
東月寒地区センター (月寒東 3-18) ☎853-2011	親子ビクス&親子リンパマッサージ (全1回)	木	5/16 10時30分～11時30分	-	無 料	対象 区内在住の1～3歳の幼児と保護者。 申込 5/11(土)～15(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。

※納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。

広告