

子育て情報掲示板

「ブレマクッキング」

日時 7月2日(火)10時～13時。
会場 東保健センター。
対象 初めて出産される妊婦の方。
定員・費用 15人(先着順)。無料。
申込 6月24日(月)までに電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課
 健やか推進係
 ☎711-3211



子育てボランティア講習会

日時 7月5日(金)10時～15時。
 7月9日(火)10時～12時。
 ※2日間で1コース。
会場 東保健センターほか。
対象 子どもと触れ合うことやボランティア活動に関心のある方。
内容 親子との関わり方についての講義や、子育てサロン見学など。
定員・費用 15人(先着順)。無料。
申込 6月11日(火)9時から電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課子育て支援係
 ☎712-6331

グループ懇談会「おしゃべりひろば」

自分のこと、子どものことなど自由に話し合いリフレッシュしましょう。

日時 7月18日(木)・19日(金)10時～11時30分。
会場 東保健センター。
対象 東区在住の就学前のお子さんの保護者。
定員・費用 10人程度(先着順)。無料。
その他 託児あり。2日間で1コース。
申込 6月18日(火)9時から電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331



ちあふる・ひがしから

■ベビーマッサージ (赤ちゃんとのタッチケア)

日時 6月25日(火)
 ①10時～10時45分。
 ②11時～11時45分。
対象 生後2カ月～12カ月未満のお子さんと保護者。
定員・費用 各10組(先着順)。無料。
申込 6月11日(火)10時から電話か直接窓口で申し込み。

詳細 ちあふる・ひがし(北9東7 ☎711-7807)

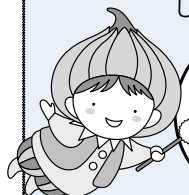
■DVDと絵本どっちがいい? (絵本の楽しみ方、大切さについて)

日時 7月18日(木)10時～11時。
対象 就学前のお子さんと保護者。
定員・費用 15組(先着順)。無料。
申込 7月4日(木)10時から電話か直接窓口で申し込み。



生ごみ堆肥化セミナー

日時 6月24日(月)13時30分～15時。
会場 栄地区センター(北36東8)。
内容 家庭から排出される生ごみを堆肥化する方法を説明します。
申込・詳細 生ごみ堆肥化相談窓口
 ☎・FAX621-5318(10時～16時、日祝除く)またはEメール(kitagomi@alles.or.jp)で申し込み。



参加者に
堆肥化
セットを
プレゼント

※FAX・Eメールでの申し込みは、日時・会場名・住所・氏名・電話番号を記入。

ウォーキング実践講座

地域で健康づくり活動を推進する人材を養成するため、「ウォーキング」に関する内容で実践を中心に実施します。

日時 6月24日(月)、7月1日(月)、13時30分～15時30分。
 7月8日(月)13時～16時 全3日間。
会場 東保健センター講堂ほか。
対象 東区にお住まいで、研修後に健康づくり活動ができ、3日間とも参加可能な方。
定員・費用 20人(先着順)。無料。
申込 6月18日(火)までに電話または窓口で申し込み。
詳細 健康・子ども課健やか推進係
 ☎711-3211