

## 子育て情報 掲示板



### 「プレママクッキング」

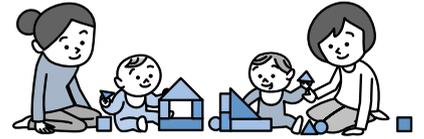
調理実習を通して、妊娠・授乳期の食事を楽しく学んでみませんか。

- 日時** 4月22日(火)10時～13時。  
**会場** 東保健センター2階「栄養実習室」。  
**内容** 講話、調理実習。  
**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** 4月14日(月)までに電話で申し込み。  
**持ち物** エプロン、スカーフ(ハンダナ)、手ふき用タオル、筆記用具、母子手帳。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

### ちあふる・ひがしから

#### ■サンデーサロン

- 日時** 3月23日(日)10時～12時。  
**対象** 就学前のお子さんと保護者。  
**費用・申込** 無料。直接会場。



- 詳細** ちあふる・ひがし (北9東7 ☎711-7807)

### ご家庭で不用となった絵本をお譲りください

保育所、幼稚園、子育てサロン、乳幼児施設で活用し、乳幼児期から絵本(読書)に親しむ環境づくりを進めます。

**絵本の種類** 乳幼児向け絵本(汚れや破れのないもの)。  
 ※図鑑、月刊誌は対象外です。

- 受付** 3月11日(火)～14日(金) 8時45分～17時15分。  
 東保健センター1階 子育て支援係へお持ちください。

**詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331



### 「神経難病の実際～地域で暮らすために～」

- 日時** 3月14日(金)14時～15時30分。  
**会場** 東保健センター2階 講堂。  
**対象** どなたでも参加できます。  
**費用・申込** 無料。当日、直接会場へお越しください。  
**内容** 病気やその治療、在宅生活での注意点などについて、医師がお話します。  
**講師** 医療法人セレス さっぽろ神経内科クリニック 深澤 俊行 院長。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

## ウォームシェア関連イベント

### 東区民センターサークル体験会

区民センターで活動しているサークルの体験会です。見学のみでも結構です。

- 日時** 3月15日(土)  
 ①10時～12時。姿勢バランスサークル。  
 ②13時30分～16時。健康太極拳。  
 ③17時～20時30分。フリー開放。  
 (球技は卓球、バドミントン)  
**会場** 東区民センター2階大ホール。  
**費用・申込** 無料。直接会場へお越しください。  
**詳細** 東区民センター ☎742-5500

ウォーム  
シェア

