

さっぽろ食スタイル料理講習会

栄養バランスの取れた食事と地産地消、省エネ料理のコツを学びます。

- ▷講師 食育&ミルククッキングインストラクター 堤 秀子 氏
- ▷内容 さっぽろ食スタイルについてのお話と調理実習
- ▷日時 9月30日(火)10時～12時30分
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷定員 20人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナなど
- ▷申込方法 9月11日(木)～18日(木)に電話で
- ▷その他 厚別区民センターロビーで9/30(火)～10/2(木)に「さっぽろ食スタイルパネル展」を開催します。

▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881

子育て支援セミナー

「自己肯定感を育てよう～笑顔をつくる子育て～」

- 子どもが伸びるカギは「自己肯定感」にあります！「自分は大切な存在なんだ」と思える気持ちを育む毎日のちょっとした工夫を学びませんか。
- ▷講師 臨床発達心理士 大山 麻里子 氏
 - ▷日時 10月10日(金)10時～12時
 - ▷会場 厚別区役所
 - ▷対象 就学前の子どもと保護者 託児あり【先着40人】
 - ▷定員 60人【先着順】 ▷費用 無料
 - ▷申込方法 9月22日(月)～10月3日(金)に電話で
- ▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881

厚別区体育館からのお知らせ

■バトントワリング教室

- ①バトントワリング入門・初級 ②バトントワリング中級・上級
- ▷日時 10月2日(木)～平成27年3月12日(木)【全17回】
 - ①18時15分～19時15分 ②19時30分～20時30分
- ▷会場 ひばりが丘小学校(厚別中央2の4)
- ▷対象 小学生・中学生 ▷定員 各15人【多数時抽選】
- ▷申込方法 9月11日(木)～14日(日)9時～16時に電話で
 - ※抽選日時 9月16日(火)10時
- ▷費用 12,230円
- ▷費用納入 10月2日(木)の教室初回時に納入
- ▷その他 受講料の減額などの詳細はお問い合わせください。

広告

市民健康教育「脳血管障害の予防」

- ▷講師 医療法人 新さっぽろ脳神経外科病院 医師 外山 賢太郎 氏
 - ▷日時 9月16日(火)14時～15時30分
 - ▷会場 もみじ台管理センター(もみじ台北7)
 - ▷費用 無料。直接会場へ
- ▷詳細 厚別保健センター ☎895-1881

展示 本で旅する「日本」

- 日本国内の旅行に関する本を展示します。日本の良さを再発見してみませんか。
- ▷日時 9月25日(木)～10月7日(火)
 - ▷費用 無料。直接会場へ
- ▷会場・詳細 厚別図書館 ☎894-1590

区役所庁舎の発電設備工事について

- 災害に強い庁舎を目指し、非常用自家発電設備の増強工事を行います。期間中は正面玄関付近などで工事を行いますので、工事車両などにご注意ください。
- ▷期間 8月中旬から平成27年1月20日(火)(予定)
- ▷詳細 総務企画課 ☎895-2419

厚別西会館の休館について

- 厚別西会館は、耐震・保全などの工事を行うため一時休館します。
- ▷所在地 厚別西2条3丁目8-31
 - ▷休館期間 10月1日(水)から約半年間
- ※併設の厚別西まちづくりセンターは、10月下旬に仮事務所を設置する予定です。設置場所や時期などが決まりましたら別途お知らせします。
- ▷詳細 厚別西まちづくりセンター ☎891-4555
地域振興課 ☎895-2442

▷申込先・詳細 厚別区体育館(厚別中央2の5) ☎892-0362
HP <http://www.shsf.jp/atsubetsu-gym/>

厚別区体育館の休館について

- 厚別区体育館は耐震改修および施設内の設備改修工事のため一時休館しています。皆さまにはご迷惑をお掛け致しますが、ご理解をお願いします。
- ▷休館期間 8月から12月31日(水)