

子育て情報掲示板



親子DEクッキング

～野菜、牛乳・乳製品で簡単おやつを楽しく作って食べよう～
 ※7月28日、8月4日実施の「親子DEクッキング」と同内容。
 初めての方優先（託児はありません）。

日時

①1月7日(水)13時30分～15時②1月14日(水)13時30分～15時。

対象

①小学生と保護者②就学前のお子さん（3歳以上）と保護者。

会場 東区民センター2階「実習室」。

実習献立 ミルクわらびもち、洋風混ぜずしおにぎり。

費用・定員 無料。それぞれ親子20組（先着）。

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。

申込 12月11日(水)～19日(金)に電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211
 （東区食育推進ネットワーク事務局）

子育て講座

託児あり

「親子のハッピーコミュニケーション」

日時 1月30日(金)10時～11時30分。

対象 就学前のお子さんの保護者。

会場 東区役所3階「第1会議室」。

講師 高橋美恵子氏(親業訓練シニアインストラクター)。

費用・定員 無料。20人（先着）。

申込 12月16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

■サンデーサロン

日時 12月28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。当日、直接会場へ
 お越しください。

詳細 ちあふる・ひがし（北9東7 ☎711-7807）



表中の記号の見方

直接会場 = 当日直接参加するもの 要申込 = 事前申し込みが必要なもの
 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中高生を除く）です。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833				
		苗穂・本町地区センター	検索	クリック!
〔申込〕①電話または窓口で申し込み。②申込日の10時から電話または窓口で申し込み。③申込日の10時～17時に電話または窓口で申し込み。翌日9時に受講者を決定。受講が決定した方のみ電話で通知。定員に満たない場合は、以降、電話または窓口で受け付け（先着順）。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
楽しいクリスマスおはなし会	12/17(水)14時～	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴
①からだ改善☆MIXトレーニング (イスピクス・タオル体操・ストレッチほか)	1/7～3/18(水)(全10回) 10時30分～11時30分 ※2/11(祝)は除く	受講料 3,200円	要申込 先着 15人	募集中
②足もみ健康法 ～筋肉と関節編その1～	1/15(木) 13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 15人	12/15(月)～
③「はじめてのヴァイオリン・応用編」 ～いろいろな曲を弾いてみよう～	1/19～2/16(月)(全5回) 16時～17時	受講料 2,500円	要申込 抽選 10人	12/17(水) 〔対象〕楽器に触れた経験がある小学生以上

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323				
		ふしこ地区センター	検索	クリック!
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
クリスマスのつどい ～大型紙芝居、大型絵本の読み聞かせ～	12/13(土)14時～15時	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴
絵本の読み聞かせの会	12/17、24(水)15時～16時			

広告

区役所や区民センター、保健センターの駐車場が大変混雑しています。お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用願います。

