

市民病院の「市民健康講座」

内 容・尿失禁あきらめないで！
講 師・能中 修(泌尿器科診療科長)
関口 加奈子(皮膚・排泄ケア
認定看護師)
と き・4月18日(土) 13時～
ところ・市民病院 2階講義室
詳細 市民病院地域医療連携課 ☎(24) 3000

ちとせっこ子育て塾

●産後ママストレッチ Part 1
内 容・産後のストレスを解消する
リラクゼーションと運動
対 象・産後 12 か月までの方
と き・4月20日(月) 10時～11時
受講料・無料 定 員・20人(抽選)
申込期間・4月10日～13日 ※保育あり

●ベビーマッサージ Part 1
内 容・お子さんに行うマッサージ
対 象・生後 8 か月までの乳児と母親
と き・4月24日(金) 10時～11時
受講料・無料 定 員・15組(抽選)
申込日・4月14、15日

●必ず来るイヤイヤ期をのりきるために！ Part 2
と き・4月27日(月) 10時～11時30分
受講料・無料 定 員・20人(抽選)
申込期間・4月17日～20日 ※保育あり

●親子ピクス Part 1
対 象・1歳6か月～2歳11か月ま
での子と親
と き・5月11日(月) 10時～11時
受講料・無料 定 員・20組(抽選)
申込日・4月22、23日

【共通事項】

会場・申込先・詳細 ちとせっこセン
ター ☎(40)1717・(40)1727(9時
～17時30分) ※初めての方を優先受付

フラダンス無料体験講習

と き・4月23日、5月14日(14時～)
ところ・コープさっぽろパセオすみ
よし店 2階 ※要事前申込
申込先・詳細 ナープア オ カウアイ
山野 ☎090(7649)9427

ステンドグラス無料体験講習

内 容・花パネル、フットライトなど
と き・4月、5月の水曜日(14時～)
ところ・市民文化センター
材料費・1,000～2,500円
申込先・詳細 広瀬
☎090(6215)6414(午後)

食品衛生責任者実務者講習会

対 象・食品営業施設の食品衛生責任者
と き・4月15日、6月10日、9月9日、
12月2日、平成22年2月17日
ところ・市民文化センター
申込先・食品衛生協会 ☎(23)0619
詳細 千歳保健所 ☎(23) 3 1 7 5

**みんなで楽しく子育て!!
アリスこどもセンター**

アリスこどもセンターに行こう!

親子で気軽に遊びに来てください
〈子育てサロン〉 ※予約不要
・月曜日(よちよち) 1歳半まで
・水曜日(スキップ) 1歳半から
※両曜日とも 10時～11時30分
〈サークル貸館〉 火・木曜日 ※要予約
〈来所相談〉金曜日
〈電話相談〉月～土曜日(10時～16時)

①子育てママの知恵袋

内 容・たのしく! トイレトレーニング
と き・4月17日(金) 10時～11時30分

②親子スクール

内 容・制作、リズム遊び、表現遊び、
ピクニックなど
と き・4月24日、5月15日、6月26日、
7月17日、8月7日、9月18日
(10時～11時30分)

【共通事項】

対 象・1歳6か月以上の幼児と親
定 員・18組(抽選)
申込期間・4月10日～15日
会場・申込先・詳細 アリスこどもセ
ンター(勇舞1丁目)
☎(24) 8 3 4 1 FAX(24) 7 0 2 1

職業技術専門校のパソコン講習会

コース	日 程	受講料
ワード基礎	4/20～24 ①②③	10,000 円
表計算基礎	5/11～15 ①②	
ワード基礎	5/11～15 ③	25,000 円
ワード3級 検定	5/18～6/4 ①③ 土日祝日除く	
表計算3級 検定	5/18～6/4 ② 土日祝日除く	

①10時～12時 ②13時～15時 ③18時～20時
定 員・各コース10人(申込順)
※申込数が2人以下の場合は中止
検 定・6月5日(金)(検定料5,100円)
申込開始・4月13日(月) 9時～
会場・申込先・詳細 千歳職業技術専門
校(真々地2丁目) ☎(22) 2 9 6 9

**たうん
がいで**
みんなの情報 広場

TOWN GUIDE

「たうんがいで」の原
稿締切日は発行月の
前月 10 日です

FAX、持参、郵送のいずれでもかま
いません。広報広聴課 FAX(22)8852



かかりつけ薬局を持ちましょう

いつも利用する薬局を「かかりつ
け薬局」といいます。どこの病院や
診療所、歯科にかかっても同じ薬局
で調剤を受けることが大切です。か
かりつけ薬局では、患者さんの薬の
服用歴や体質などを記録して調剤し
ますので、薬の重複や飲み合わせの
確認を簡単に行うことができます。
つぎの項目を満たしているかかりつ
け薬局を持つようにしましょう。

- ・薬の説明をきちんとしてくれる。
- ・気軽に相談できる。
- ・お薬手帳などで情報が受けられる。
- ・信頼できる薬剤師がいる。

詳細 千歳保健所 ☎(23) 3 1 7 5

マジックを無料で出前します

内 容・30分程度のマジックの実演
期 間・4月27日～5月5日
申込先・詳細 Mr マジックおーとも
☎(22) 6 3 1 9



介護予防教室「いきいきクラブ」

内 容・3B体操、脳の健康教室など
対 象・65歳以上の方
と き・毎週火曜日が金曜日
(10時30分～11時30分)
受講料・無料 ※体力別の実施
会場・申込先・詳細 やまとの里在宅介
護支援センター ☎(27) 7 5 0 3