

※申込方法が「はがき(往復はがき・FAX)で申し込み」とあるものは、郵便番号、住所、氏名(保護者含む)、年齢(学年)、電話番号、生年月日、性別、コース別の場合は希望コース名を明記のうえ、郵送してください。

## 職業技術専門校の パソコン講習会

### ●ワード基礎コース

と き・11月8日～12日  
午前の部(10時～12時)  
午後の部(13時30分～15時30分)  
・11月15日～19日  
(10時～12時)

### ●表計算基礎コース

対 象・文字入力ができる方  
と き・11月15日～19日  
(13時30分～15時30分)

#### 【共通事項】

受講料・各部10,000円  
定 員・各部10人(申込順)  
申込開始・10月18日(月) 9時～  
※申込者数が2人以下のときは中止。  
**会場・申込先・詳細** 千歳職業技術専門校(真々地2丁目) ☎(22)2969

## アリスこどもセンターの 子育て講座

内 容・らくらくトイレトレーニング  
対 象・1歳半～就学前の幼児と親  
と き・11月12日(金)10時～11時30分  
定 員・18組(抽選)  
申込方法・電話かFAXで申し込み  
申込期間・10月12日～18日  
**会場・申込先・詳細** アリスこどもセンター  
☎(24)8341 FAX(24)7021

## 健康づくり教室 生涯現役！ 若々しさを保つ健康コース

### ●足の力を測定しませんか

内 容・講話と健脚度測定  
と き・11月24日(水) 10時～12時

### ●座ってできる健脚度アップ運動

講 師・東 友子 氏  
(インストラクター)  
と き・12月2日(木)10時～11時30分

### ●むせやすい、噛みにくさなどの改善 のコツ&噛めておいしいバランス食

内 容・講話、実技、試食  
講 師・瀧川 裕子 氏(歯科衛生士)  
と き・12月9日(木) 10時～12時

#### 【共通事項】

と ころ・新富ほっとす(新富1丁目)  
受講料・無料 定員・30人(申込順)  
※3回すべてに参加する方を優先して受け付けます。  
申込開始・10月13日(水)  
**申込先・詳細** 健康指導課  
☎(24)0364

## 赤十字救急法救急員養成講習会

内 容・応急手当や心肺蘇生法、AEDなど  
対 象・15歳以上の方  
と き・11月6日(13時～17時30分)、  
11月13、14日(9時30分～17時30分)  
と ころ・総合福祉センター402号  
受講料・3,000円 定員・30人(申込順)  
申込期限・10月29日(金)  
※申込者数が4人以下のときは中止。  
**申込先・詳細** 日赤千歳市地区事務局  
(社会福祉協議会内) ☎(27)2525

## 車イスレクダンス講習会

と き・11月7日(日) 10時～12時  
と ころ・総合福祉センター403号  
**詳細** 車椅子レクダンス普及会 平嶋  
☎(32)2094

## 男性の料理教室

### ①ザ・弁当男子～ベテラン主婦のコツを伝授！

内 容・肉巻き、卵焼き、ジャバラ  
きゅうりなどをつくる

と き・11月7日(日) 10時～14時

### ②ひと足早いクリスマス～プロのケーキづくりに挑戦！

内 容・ブッシュドノエルをつくる  
講 師・長谷川 岳人 氏  
(洋菓子職人)

と き・11月21日(日) 10時～14時

#### 【共通事項】

対 象・市内に住む男性の方  
と ころ・市民文化センター2階調理教室  
受講料①500円 ②1,000円  
定 員・各20人(申込順)  
※初めての方を優先します。  
申込期限・10月29日(金)  
**申込先・詳細** 男女共同参画推進課  
☎(24)0551

## 点訳絵本づくり講習会

内 容・点字の読み書きと点訳絵本づくり  
対 象・18歳以上の方  
と き・11月9日～平成23年3月8日  
毎週火曜日 全15回  
(18時30分～20時30分)

と ころ・総合福祉センター307号  
受講料・2,500円 定員・10人(申込順)  
申込方法・はがきかFAXで申し込み  
申込期限・10月22日(金)  
**申込先・詳細** 〒066-0042 東雲町2  
丁目34 千歳市点字図書室(総合福祉センター内) ☎・FAX(27)3921

## ちとせっこ子育て塾

### ●ベビーマッサージ Part4

内 容・お子さんに行うマッサージ  
対 象・生後2週～8か月の乳児と母親  
と き・10月29日(金) 10時～11時  
定 員・16組(抽選)  
申込日・10月12、13日

### ●親子でファーストサイン

内 容・親子で楽しいコミュニケーション  
対 象・生後2か月～2歳11か月の  
乳幼児と母親

と き・11月10日(水)10時～10時40分  
定 員・15組(抽選)

申込日・10月25、26日

### ●産後ママストレッチ Part3

内 容・産後のストレスを解消するリ  
ラクゼーションと手軽な運動

対 象・産後12か月までの方  
と き・11月15日(月) 10時～11時

定 員・20人(抽選)

申込日・11月1、2日

※保育あり(要事前予約)

### ～ちとせっこ支援ボランティア募集～

内 容・簡単な布遊具づくり

対 象・15歳以上の方

と き・10月25日(月)13時～15時

#### 【共通事項】

受講料・無料  
**会場・申込先・詳細** ちとせっここども  
センター ☎(40)1717(9時～17時30分)  
※抽選では初めての方を優先します。

## チャームポイントになる クレーム対策セミナー

内 容・クレーム対応の基本、事例別に  
クレームの種類と対応を考える

講 師・近村 静代 氏

と き・10月29日(金)16時～17時30分  
と ころ・商工センター

受講料・無料 定員・20人(申込順)  
申込方法・FAXかはがきで申し込み

**申込先・詳細** 〒066-8660 末広1丁目  
4-8 ちとせ販売士会事務局 中村  
☎090(3776)1751 FAX(23)2112

## 園芸教室

内 容・ブルーベリーやブドウなど、  
秋の低木・ツル植物のせん定

と き・10月31日(日)13時30分～15時30分  
受講料・無料 定員・30人(申込順)

申込期間・10月12日～29日

**会場・申込先・詳細** 千歳市公園緑化協会  
☎(22)1117