

### 市民病院の「市民健康講座」

内 容・頭痛のはなし

講 師・瀧川 修吾

(脳神経外科診療部長)

と き・2月26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) 3 0 0 0 内線 1 3 8



### アリスこどもセンターの 子育て講座

内 容・離乳食の進め方

対 象・6か月～1歳の子と親

と き・2月25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・2月14日～21日

**会場・申込先・詳細** アリスこどもセンター

☎(24) 8 3 4 1 FAX(24) 7 0 2 1



### 認知症サポーターに なりませんか？

内 容・認知症を正しく理解し、地域  
で見守る方を育てる

と き・2月25日(金)18時30分～20時

・3月2日(水)10時30分～12時

※どちらかの日に受講してください。

ところ・在宅福祉総合センター

「新富ほっとす」

受講料・100円(テキスト代)

申込方法・各開催日の3日前までに電  
話かFAXで申し込み

**申込先・詳細** 千歳市地域包括支援センター

☎(42) 3 1 3 1 FAX(42) 3 1 4 6

### リンパケア からだ編 冷えに打ち勝つからだづくり

内 容・寒さ対策の全身と足裏のリンパケア

と き・2月16日(水) 10時と19時

ところ・市民文化センター 2階和室

受講料・1,000円

定 員・30人(申込順)

持ち物・バスタオル、タオル、飲み物、

動きやすい服装

**申込先・詳細** 大橋

☎0 9 0 (8895) 8 3 7 6

### ウクレレ 体験講習会

内 容・ハワイアン、日本の曲などの演奏

対 象・初心者の方

と き・2月16日、23日(19時～)

ところ・カフェ サントス(千歳駅前3分)

受講料・無料

**申込先・詳細** 吉口

☎(24) 0 5 9 9

### グリーン・ツーリズム 連絡協議会の料理講習会

内 容・千歳産の野菜を使った料理講習

講 師・小林 純子 氏(りんごの家)

と き・2月21日(月)

13時30分～15時30分

ところ・総合福祉センター 3階調理教室

受講料・1,000円

定 員・20人(申込順)

申込期限・2月18日(金)

**申込先・詳細** 千歳市グリーン・ツーリ

ズム連絡協議会事務局(農業振興課内)

☎(24) 0 6 1 0



# 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

掲載案内



### 介護予防教室 「健康はお口から」

内 容・保温調理でもう一品

対 象・市内に住む65歳以上の方

と き・2月23日(水)

10時30分～12時45分

ところ・総合福祉センター 3階調理教室

受講料・無料

定 員・20人(申込順)

**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

### ALOHA フラ体験講習会

内 容・ハワイアンダンスの体験

対 象・女性の方

と き・2月17日、24日(10時15分～11時45分)

2月18日、25日(18時30分～20時)

ところ・コープさっぽろ すみよし店

受講料・無料

**申込先・詳細** カフアライ 廣瀬

☎0 9 0 (6215) 6 4 1 4

### 初心者書道講座

講 師・石田 杏城 氏(道展審査会員)

と き・2月18日(金)

14時30分～15時30分

ところ・市民文化センター 2階美工室

受講料・無料

**申込先・詳細** 岩倉 ☎(27) 0 2 3 7