

※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。

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、地域で温かく見守る方を育てる講習
 とき・8月24日(水)17時～18時30分
 ・9月6日(火)17時～18時30分
 ※どちらかの日に受講してください。
 ところ・祝梅ほっとす
 受講料・無料(テキスト代100円別途要)
 申込方法・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「きずな」 ☎(42)3131 FAX(42)3146

ホームヘルパー養成研修 2級課程（通信制）

対象・市内に住む方
 とき・9月1日～10月末(予定)
 ところ・新富ほっとすほか
 受講料・40,000円(開校日までに納入)
 定員・20人(抽選)
 申込方法・8月19日(金)9時30分までに新富ほっとすに集合(応募少数の場合中止あり)

※運転免許証など住所を確認できるものと、3級課程修了者は修了証明書を持参。
詳細 千歳福祉サービス公社 ☎(42)3133

日商簿記3級検定試験対策講座

内容・11月20日(日)の検定試験に向けて傾向と対策を解説
 講師・清水 篤志 氏
 (「ちとせ」販売士会会員)
 日程・10月3、6、13、17、20、24、27、31日、11月7、10日(19時～21時)
 ところ・商工技術研修センター
 受講料・12,000円
 申込期限・9月15日(木)

申込先・詳細 千歳商工会議所 ☎(23)2175



千歳川の刈草リサイクル

内容・幅30cm×長さ70cm×厚さ45cmの立方体にこん包した刈草(重さ12～14kg)の配布
 対象・刈草の積込・運搬ができる方
 配布時期・9月上旬～中旬(予定)
 配布場所・千歳川サーモン橋下流
 応募方法・住所、氏名、電話番号、刈草の希望個数を明記して郵送かFAXで申し込み
 応募期限・8月22日(月)

応募先・詳細 〒066-0026 住吉1丁目1-1 千歳川河川事務所維持補修係 ☎(24)1114 FAX(23)1036

秋のママさん教室

内容・母子が離れて、講義やグループでの話し合い、整理収納実技などにより子育ての知識を習得する
 対象・未就学児の保護者
 とき・9月1、7、14、22、28日、10月5、14、21、26日、11月2日(10時～12時)

ところ・市民文化センターほか
 受講料・4,000円 定員・30組(申込順)
 保育・1歳7か月以上は別室。1歳7か月未満は同室でお世話
 申込開始・8月10日(水)8時45分
申込先・詳細 生涯学習課 ☎(24)0848

すこやか子育て講座

内容・子どものうちに習慣づけたいこと
 講師・笹島 加奈美 氏(家事塾セラピスト)
 とき・9月7日(水)10時～11時30分
 ところ・市民文化センター3階中会議室2
 受講料・400円 定員・20人(申込順)
 保育・1歳7か月以上は別室。1歳7か月未満は同室でお世話
 申込開始・8月25日(木)

申込先・詳細 生涯学習課 ☎(24)0848

地域包括支援センター「きずな」 からのお知らせ

●お口の健康教室（無料）

内容・おせ、飲み込みづらさなど口の手入れ方法の講話と実習
 講師・瀧川 裕子 氏(歯科衛生士)

とき	ところ
9月14日(水)10時～11時30分	総合福祉センター
9月16日(金)10時～11時30分	泉沢向陽台 コミセン

定員・各30人(申込順)

●なんでも健康相談（無料・予約不要）

内容・高齢者対象の健康・介護の相談

とき	ところ
9月1日(木)10時～11時30分	鉄東コミセン
9月1日(木)13時30分～15時	泉沢向陽台 コミセン
9月2日(金)13時30分～15時	中心街コミセン
9月6日(火)13時30分～15時	北桜コミセン
9月7日(水)13時30分～15時	富丘コミセン

●傾聴ボランティア養成講座（無料）

内容・高齢の方の話をよく聴き、判断を手伝う知識を学ぶ講座
 とき・9月4、10日(9時30分～12時30分)
 ところ・社会福祉協議会2階会議室
 定員・50人(申込順)

【共通事項】

申込先・詳細 千歳市地域包括支援センター「きずな」 ☎(42)3131

ちとせっこ子育て塾

●ベビーマッサージ

内容・お子さんに行うマッサージ
 対象・生後1か月～8か月の乳児と親
 日程・8月29日(月)10時～11時
 ほかおう児童館
 ・9月2日(金)10時～11時
 しなの児童館

定員・各16組(抽選)

申込日・8月10、11日

●離乳食講座

内容・赤ちゃんの離乳食について学ぶ
 とき・9月2日(金)13時30分～14時40分
 ところ・ちとせっこセンター
 定員・20人(抽選)

申込日・8月16、17日

●マタニティビクス

内容・妊娠中の方の有酸素運動
 対象・妊娠16週～37週の方
 とき・9月5日(月)10時～11時
 ところ・ちとせっこセンター
 定員・15人(抽選)

申込日・8月12、13日

●親子ビクス

内容・親子で体を使って楽しむ
 対象・1歳6か月～2歳11か月の幼児と親
 とき・10月3日(月)10時～11時
 ところ・ちとせっこセンター
 定員・20組(抽選)

申込日・8月31、9月1日

●ミニ講座「とっさのときの応急処置」

内容・子どものけがと事故の応急処置
 対象・就学前の乳幼児をもつ保護者
 とき・9月14日(水)11時～11時30分
 ところ・ちとせっこセンター
 ※事前申込不要。

【共通事項】

受講料・無料

申込先・詳細 ちとせっこセンター ☎(40)1717・(40)1727 (9時～17時30分)

※抽選では初めての方を優先します。

手工芸協会講習会

内容・手編みの帽子、絹あかね絞り染めのポーチ、装飾造花のアレンジメント、ビーズクロッシェのプレスレッド、ガラスアートの小物入れ

※5講座のうち1つを選んでください。
 とき・8月25日(木)13時30分～
 ところ・市民文化センター3階中会議室1
 ※絞り染めのポーチはアトリ工糸音(真々地1丁目)で開催。

材料費・800円～1,800円(各講座)

申込期限・8月18日(木)

申込先・詳細 長村 ☎090(2058)3931