

※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。

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・11月6日(日)9時30分~11時30分
ところ・総合福祉センター402号
受講料・無料 定員・30人(申込順)
申込期間・10月11日~11月4日

●庭木を譲ります

樹種	高さ(m)	本数	樹種	高さ(m)	本数
ツツジ	0.5~2	3	クシラン	0.5	5
ドラセナ	3	1	バラ	1.7	1
柿	1.5	1	オンコ	0.5~2	5
ボケ	0.5	1	アカマツ	2	1
ケヤキ	1.5	1	シダレモミジ	1.5	1
ヒバ	1	1			

※庭木は10月末まで、鉢物は通年情報提供します。

申込先・詳細 ちとせ環境と緑の財団
☎(22)1117

ちとせこセンター からのお知らせ

《ちとせこ子育て塾》

●リフレッシュ講座「子育てママの健康づくり」

内容・講座と簡単な体操
対象・就学前までの乳幼児の保護者
とき・11月11日(金)10時~11時
定員・20人(抽選)
申込日・10月18、19日
※保育あり(要事前予約)

●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か月の乳児と母親
とき・12月2日(金)10時~11時
定員・16組(抽選)
申込日・11月1、2日

《ちとせこ支援ボランティア》

内容・簡単な布遊具づくり
対象・15歳以上の方
とき・10月31日(月)13時30分~15時30分

【共通事項】

受講料・無料

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

※抽選では初めての方を優先します。

リンパケア ヘッド・マッサージ編

とき・11月16日(水)
10時~11時30分、19時~20時30分
ところ・市民文化センター2階和室
受講料・1,000円 定員・各30人(申込順)
申込期限・11月12日(土)
申込先・詳細 大橋 ☎090(8895)8376

男性の料理教室

①男の醍醐味~海鮮調理(海鮮丼)

内容・魚介類の下ごしらえ(魚の三枚おろし、鮭やいくら調理など)
講師・釜沢 明 氏(市内水産業者)
とき・11月6日(日)10時~14時

②男の浪漫~ザ・そば打ち(かき揚げつき)!

内容・伝統の技「そば打ち」に挑戦
講師・食生活改善協議会会員
※「千年そばの会」会員の協力あり。
とき・11月13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①1,500円 ②500円
定員・各20人(申込順)
申込期限・10月31日(月)
申込先・詳細 男女共同参画推進課
☎(24)0551

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

内容・講話「おせ、飲み込みづらさ、固いものがかめないなど口の手入れ方法」と実習
講師・瀧川 裕子 氏(歯科衛生士)

とき	ところ
11月9日(水)10時~11時30分	鉄東コミセン
11月18日(金)10時~11時30分	北新コミセン

受講料・無料 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
11月1日(火)13時30分~15時	北桜コミセン
11月2日(水)13時30分~15時	富丘コミセン
11月4日(金)13時30分~15時	中心街コミセン
11月10日(木)10時~11時30分	鉄東コミセン
11月10日(木)13時30分~15時	泉沢向陽台コミセン

●いきいき栄養教室

内容・高齢者の免疫力を高める栄養の話と調理実習

とき・11月8日(火)10時~13時
ところ・市民文化センター2階調理教室
受講料・無料 定員・20人(申込順)

●介護予防講演会

内容・音楽療法~音楽を聴いて歌って心と体を活性化~
講師・上田 真理 氏
とき・11月24日(木)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・無料 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

市民病院の「市民健康講座」

内容・高齢者の肺炎について
講師・濱田 邦夫(内科診療部長)
とき・10月29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 内線138

パソコン講習会

①基礎講座「エクセル2007(1)」

とき・11月2、3日(2日間)
午前コース 9時30分~12時
夜間コース 19時~21時30分

②基礎講座「エクセル2007(2)」

とき・11月16、17日(2日間)
午前コース 9時30分~12時
夜間コース 19時~21時30分

③活用講座「住所録差し込み印刷のいろいろ」

とき・10月22日(土)13時~15時30分

④活用講座「ワードで年賀状」

とき・11月19日(土)13時~15時30分

【共通事項】

ところ・市民ギャラリー4階
受講料①②2,500円(テキスト代別途1,260円、無料貸し出しあり)
③④1,300円(中学生以下500円)
定員①②各コース10人(申込順)
③④18人(申込順)
申込方法・はがき、電話、FAX、Eメールのいずれかで申し込み
申込先・詳細 〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市教育委員会生涯学習課
☎(24)0848 FAX(27)3770
E-mail: shogaigakushu@city.chitose.hokkaido.jp

救急医療フォーラム

内容・救急外来を受診すべき病態とは(医師による講演と質疑応答)
とき・11月5日(土)14時~16時
ところ・ANAクラウンプラザホテル千歳
受講料・無料
詳細 千歳医師会 ☎(24)3549

親子スクール

内容・リズム遊び、和太鼓体験など
対象・1歳6か月から就学前までの幼児と保護者
とき・11月11日、12月9日、平成24年1月13日、2月10日、3月1日(全5回 10時~11時30分)
受講料・無料 定員・15組(抽選)
申込方法・電話かFAXで申し込み
申込期間・10月11日~17日
会場・申込先・詳細 アリスこどもセンター
☎(24)8341 FAX(24)7021