

※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。

年末調整手続きセミナー

内 容・昨年との変更点、事務手続きや計算の仕方など
と き・12月2日(金) 14時～16時
ところ・商工センター2階大会議室
受講料・無料
持ち物・税務署から郵送された資料、筆記用具

申込先・詳細 千歳商工会議所

☎(23) 2 1 7 5 FAX(22) 2 1 2 2

ちとせっこセンター からのお知らせ

《ちとせっこ子育て塾》

●離乳食講座

内 容・栄養士の指導で赤ちゃんの離乳食を学ぶ
対 象・離乳食に興味のある方
と き・12月9日(金)
13時30分～14時40分

定 員・20人(抽選)
申込日・11月12、14日

●母親のためのピラティス

内 容・姿勢をよくしてストレス解消
対 象・就学前の乳幼児を持つ母親
と き・12月12日(月) 10時～11時
定 員・20人(抽選)
申込日・11月25、26日

※保育あり(事前予約必要)。

《親子で楽しもう！メリークリスマス♪》

内 容・人形劇やパネルシアターなど
対 象・0歳～未就学児の乳幼児と親
と き・12月20日(火)

午前の部 10時30分～11時30分
午後の部 13時～14時

定 員・午前・午後各80組(抽選)
申込日・11月21、22日

《ちとせっこ支援ボランティア》

●手作り遊具ボランティア

内 容・簡単な布遊具づくり
対 象・15歳以上の方
と き・12月14日(水)
13時30分～15時30分

●保育ボランティア

内 容・講座開催時の保育
対 象・15歳以上で保育ボランティアに興味、関心のある方

【共通事項】

受講料・無料

会場・申込先・詳細 ちとせっこセンター

☎(40) 1 7 1 7 (9時～17時30分)

※抽選では初めての方を優先します。

地域包括支援センター 「きずな」からのお知らせ

●すこやかトレーニング教室

内 容・理学療法士による高齢者の介護予防運動

と き	と ころ
11月25、30日、12月2、7、9、14、16日(10時～11時30分)	農民研修センター

定 員・各日30人(申込順)

●椅子に座ってできるリズム体操

内 容・高齢者の介護予防運動
講 師①宮本 昌子 氏 ②③東 友子 氏

と き	と ころ
① 12月3、10、17日、平成24年1月14、21、28日、2月4、18、25日、3月3日(13時30分～15時)	北桜コミセン
② 12月8、15、22日、平成24年1月12、19、26日、2月9、16、23日、3月8日(10時～11時30分)	富丘コミセン
③ 12月8、15、22日、平成24年1月12、19、26日、2月9、16、23日、3月8日(13時30分～15時)	泉沢向陽台コミセン

定 員・各30人(申込順)

●体力アップトレーニング

内 容・高齢者の体力・筋力アップ運動

と き	と ころ
12月4、11、18日、平成24年1月22、29日、2月5、12、19、26日、3月4日(10時～11時30分)	総合福祉センター
12月4、18日、平成24年1月8、15、22、29日、2月5、19、26日、3月4日(10時～11時30分)	鉄東コミセン

定 員・各30人(申込順)

●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
12月21日(水)10時～11時30分	農民研修センター

定 員・30人(申込順)

●なんでも健康相談(予約不要)

内 容・高齢者対象の健康・介護の相談

と き	と ころ
12月1日(木)10時～11時30分	鉄東コミセン
12月1日(木)13時30分～15時	泉沢向陽台コミセン
12月2日(金)13時30分～15時	中心街コミセン
12月6日(火)13時30分～15時	北桜コミセン
12月7日(水)13時30分～15時	富丘コミセン

【共通事項】

受講料・無料

申込先・詳細 千歳市地域包括支援センター「きずな」

☎(42) 3 1 3 1

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教室
講 師・小林 純子 氏(りんごの家)
と き・11月25日(金) 10時～13時
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・11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

なかよしさわやかDAY いじめシンポジウム

内 容・子ども、教師、父母、地域の方が集まり、いじめの問題や明るい社会づくりについて考える
と き・11月26日(土) 9時20分～12時
ところ・市民文化センター中ホール
受講料・無料(直接会場へ)

詳細 青少年課 ☎(24) 0 8 5 9

国際交流講座

内 容・元青年海外協力隊員から聞く開発途上国の現状や日本の支援活動、現地での生活体験・参加者の意見交換

と き・11月26日(土)
13時30分～15時30分

ところ・市民文化センター4階大会議室
受講料・無料 定員・50人(申込順)
申込方法・電話かFAXで申し込み
申込期限・11月22日(火)

※託児あり(1歳～就学前、無料、事前申込必要)。

申込先・詳細 千歳国際交流協会事務局(市民協働推進課内) ☎(24) 0 4 8 2
FAX(22) 8 8 5 2

再チャレンジ支援セミナー

内 容・パソコンなどを活用して在宅勤務などの柔軟な働き方を実現する「テレワーク」を学ぶ
講 師・田澤 由利 氏

対 象・パソコンや携帯電話を使用した働き方に興味のある方
と き・11月27日(日) 10時～12時
ところ・市民文化センター3階視聴覚室
受講料・無料 定員・50人(申込順)
申込期限・11月24日(木)

※託児あり(1歳～就学前、無料、11月17日(木)までに事前申込必要)。

申込先・詳細 男女共同参画推進課
☎(24) 0 5 5 1