



## 中央子育て支援センター (☎03715)

▶中央子育て支援センター  
ウェブサイト

	日時	対象	内容	持ち物
子育て講座 『親子あそび～乳幼児期の運動発達とあそびについて～』	12月4日(水) 10時30分～12時	小学校入学前の子どもとその保護者	理学療法士・佐藤優さんによる、運動発達についての悩みや運動発達を促す遊び方についての相談、体幹を鍛える遊びや親子遊びの実践	着替え、おむつ、飲み物(お茶や水、ミルク)

※遊びに来た誕生月の子どもに、バースデーカードを差し上げます。職員にお声掛けください。

## 富岸子育てひろば (亀田記念公園管理棟2階かめだわんパーク内) (登別自然活動支援組織モモンガくらぶ・☎080-1890-0865)

▶富岸子育てひろば  
ウェブサイト



	日時	対象	内容	定員	参加料	持ち物	申込期限
出張子育てひろば ふおれすと鉱山に行こう	11月8日(金) 10時～12時	小学校入学前の子どもとその保護者	ふおれすと鉱山の散歩、火おこしたたき火でお芋を焼いて食べる 場所：ふおれすと鉱山	20人	100円	暖かい服装、靴、飲み物	11月7日(木)
お楽しみ会 楽しい物語の世界へ	11月12日(火) 11時～12時		本に親しみ親子で楽しい時間を過ごす	—	—		—
子育てCafé 『幼児期の行動の背景』	11月27日(水) 10時～12時	小学校入学前の子どもがいる方 ※託児あり。	幼児期のいろいろな行動の背景に触れ、その背景に合わせたアプローチを学ぶ	15人	—	—	11月26日(火)
マタニティcafé 見て学ぼう！子どもの成長	11月30日(土) 10時30分～12時	妊婦の方(子ども連れ可)	0～2歳の発育の段階で現れる子どもの様子を見学するほか、実際に触れ合う時間を過ごす	5人	—	—	11月28日(木)
とんこフレンズパークの日 自然物を使ってクリスマス工作	12月7日(土) 10時30分～12時	小学校入学前の子どもとその保護者	自然物を使ったクリスマス工作を楽しむ	20人	100円	暖かい服装、靴、帽子、飲み物	12月5日(木)

### 食生活改善推進員の調理実習(例会)に参加しませんか

日時 12月10日(火)10時 場所 しんた21

内容 子どもと作れるメニューの調理実習

定員 20人 参加料 500円

持ち物 エプロン、三角巾、上履き、手拭き

申し込み 11月22日(金)までに登別市食生活改善推進員協議会・北山さん(☎080-5597-1254)



### やさしい精神保健講座

心の病気や精神障がいへの理解を深めることを目的に、精神科医師などによる講義、精神障がい者施設見学、当事者の体験や活動の報告など、4回に分けて実施します。

日時

- 第1回(精神科医師の講義)11月25日(月)13時30分～15時30分
- 第2回(市職員・精神保健福祉士の講義)12月2日(月)13時30分～15時30分
- 第3回(施設見学)12月3日(火)～13日(金)のうち1日
- 第4回(活動紹介・グループワーク)12月16日(月)13時30分～15時30分

場所 鷺別コミュニティセンター

対象 18歳以上の方

定員 30人

申し込み 11月18日(月)までに室蘭地方精神保健協会事務局  
(☎249843・FAX231446)

### からだスッキリ運動教室

日時 12月13日(金)10時～11時30分(9時45分～55分受け付け)

場所 鷺別コミュニティセンター

対象 19歳以上の市民

内容 インストラクター・佐々木博美さんによる、家庭で行えるストレッチ・筋力トレーニング、10分健康講話

定員 20人(申込順) 参加料 300円

持ち物 飲み物、タオル(運動ができる服装でお越し下さい)  
※託児(定員10人)を希望する方は申し込み時に申し出ください。

申し込み 11月22日(金)までに申し込みフォームか電話で健康推進グループ(☎0100)

▶申し込み  
フォーム

