

市からのお知らせ



アイコンの見方

= 健康 = 暮らし = 福祉 = 相談 = 催し・講座 = スポーツ

とき ところ 対象 内容 料金 (料金記載のないものは無料)

定員 持参する物 申し込み 詳細

電話番号 ファクス ホームページアドレス Eメールアドレス

市HPアドレス、市役所の住所、連絡先などは27ページをご覧ください。



健康

ヘルシーライフスタイルセミナー

■楽しく簡単！効果的なエアロビクス

フィットネスインストラクターの運動実践、栄養の話

日 8月29日(月) 10時30分～12時

対 30代～50代の女性

定 40人 申し込み順

所 申 8月1日(月)から 保健センター **TEL** (35) 2800

詳 健康支援課 **TEL** (32) 6407

申 9月3日(土) 13時～15時20分

所 市民会館

対 妊婦または1歳未満の子を育児中の方とその家族

内 産婦人科医の講演、ジャズコンサートと読み語りなど

定 150人 申し込み順

申 電話、HP、Eメールで母子衛生研究会北海道事務局

TEL 011(233)5977 **HP** (<http://www.mch.or.jp>) hokkaido

QR

新消防庁舎見学会を開催します

日 8月21日(日) 13時30分

詳 消防本部総務課 **TEL** (84) 5014

@mch.info

詳 健康支援課 **TEL** (32) 6411

プレママくわすママくわす

日 ① 8月23日(火) ② 8月25日(水)

③ 8月31日(水) いずれも10時～12時

所 ① 沼ノ端コミセン ② ③のぞみコミセン

対 ① ② 妊娠5カ月(妊娠16週)以降の妊婦 ③ 産後3～7カ月未満の母親と子ども

内 専門職(助産師)の講話、相談交流、① ② マタニティヨガ、③ 産後リハビリ(体操)

定 ① ② 20人 ③ 20組 抽選

持 母子健康手帳

申 開催日の10日前までにワーカーズコープ **TEL** (84) 1350

詳 健康支援課 **TEL** (32) 6411

がん患者交流サロン

① がんの痛みを上手にコントロールしよう ② 交流会

日 8月9日(火) 13時30分～15時 (開場13時15分)

所 ① 王子総合病院 ② 市立病院 直接会場へ

対 市内在住のがん患者またはその家族の方 ② は女性のがん患者のみ

詳 健康支援課 **TEL** (32) 6407

広告