

生活 相談 募集 市民参加 保健 催し 子育て ふれあい

健康運動教室
椅子に座ったまままでできる軽い運動が中心です。運動の経験がない方も気軽に参加してください。
対象 足腰の筋力低下を感じている65歳以上（介護保険認定者を除く）
日時・会場 ●9月25日～12月4日の各金曜 午後1時30分～3時（全10回・10月30日を除く） 大曲会館
●10月2日～12月4日の各金曜 午前10時～11時30分（全10回） 団地住民センター
内容 筋力を向上させる運動やストレッチ、健康講話など
講師 NPO法人健康保養ネットワーク運動指導員ほか
定員 各20人
*申込多数の場合は抽選です。ただし、要介護・支援になる心配がある方を優先します。
参加料 全10回1200円
申込み 9月11日までに高齢者支援課（内線811）

催し

夢プラザふれあいデー
我が愛しのメロデー
日時 9月24日(木) 午前11時30分
から（開場午前11時）
曲目 ホーム・スイート・ホーム（植生の宿）ほか
出演 笹尾雅代さん（ソプラノ）、矢崎有佳さん（ピアノ）
会場・問合せ 夢プラザ（☎370-7373）

子育て支援者交流会

テーマは「笑って 学んで 楽しんで」。札幌市厚別区・江別市・北広島市の3市による交流会です。
対象 子育てボランティアやサロン関係者など、子育て支援に携わっているか、関心がある方
日時 10月7日(水) 午後1時30分～3時50分（開場午後1時）
会場 夢プラザ
内容 ●岩城敏之さんによる講演会「地域で子育て」
●子育て情報・手作りおもちゃなどの展示
*バスを運行します（先着20人。地域子育て支援センターあいあい前を午後1時に出発）
申込み 9月17日までに住所・氏名・電話番号・所属団体・バス利

用の有無を地域子育て支援センターあいあい（FAX 372-7340・☎376-6637）

教養講座

介護施設や制度のを知り、仕事との両立を一緒に考えてみましょう。
日時 9月16日(水) 午後6時30分～8時
会場 農民研修センター
内容 仕事と介護の両立と介護で仕事をあきらめない！
講師 医療法人社団翔仁会事務部長 島谷清張さん
*直接、会場に来てください。
問合せ 西部地区生涯学習振興会（☎・FAX 377-6688）

フリーマーケット in きたひろ2015

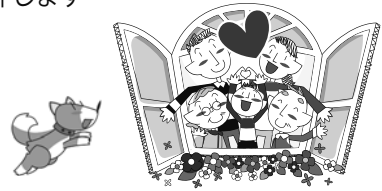
日時 9月27日(日) 午前9時30分～正午
会場 エルフィンパーク
*出店者を募集します。先着40店です。通信事務費300円が掛かります。9月9日までに環境課（内線606）に申し込んでください。
問合せ 北広島市生活学校・佐々木（☎373-1775）



北のまちから あったかハート 社会福祉協議会（福祉センター内・☎372-1698）

福祉パネル展 9月10日(木)～15日(火) エルフィンパーク

市内で活動しているボランティア団体や地区社会福祉委員会、小・中学校、高校、大学、福祉施設・団体など約70団体の取り組みを紹介します。
◆地域のパネル展では、各地域の団体の活動を紹介いたします
日程・会場
●9月19日(土)～27日(日) 団地住民センター
●10月6日(火)～12日(月) 農民研修センター
●10月14日(水)～18日(日) 大曲会館
●10月29日(木)～11月4日(水) 夢プラザ



シニアお楽しみクッキング 男子厨房に入るべし

調理の楽しさや食生活の大切さを認識してもらえよう、簡単に作れる家庭料理の講習会です。調理や会食を通して、皆さんで楽しいひとときを過ごしませんか。
対象 シニア世代の男性
日時・会場 ●9月30日(水) 大曲会館 ●10月8日(木) 広葉交流センター
いずれも午前10時～午後2時
定員 各先着15人
持ち物 エプロン・三角巾
参加料 1回300円
申込期限 開催日の2日前



一人で悩まないでください
心配ごと・悩みごとはありませんか
ささいなことでも気軽に相談してください。
相談日 毎週火・木曜（祝日を除く）
時間 午後1時～4時
相談方法 来所か電話（福祉センター相談室・☎372-1640）