

午前9時～正午
診療機関・予約先
 北広島病院 (☎ 373
 5811)



*乳がん検診無料クーポン券・乳がん検診受診券が利用できます。
問合せ 健康推進課 (内線1215)

介護と上手につきあう講座

金銭管理や契約行為が一人でできなくなったときに備え、成年後見制度について学びませんか。
対象 介護に関わっている方、介護を控えている方、介護に関心がある方

日時 11月29日(木) 午後1時30分～3時30分 (開場午後1時)

会場 芸術文化ホール活動室

内容 講演「聞いてみよう！成年後見制度」

講師 成年後見センター 今隆志さん

申込み 前日までに高齢者・障がい者相談担当 (内線2158)

研修会「精神障碍の理解」

テーマ「精神障碍当事者が実感するリカバリーとそれを支える支援者の役割」について、支援者向け研修の一部を一般公開します。
対象 精神障がいに関心がある方

日時 11月15日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 芸術文化ホール活動室

内容 ●チームみずいろによる統合失調症・うつ病に関する紙芝居 ●こり力・プロダクションによる精神障がい者の就労に関する寸劇発表など

*直接、会場に来てください。
問合せ こり力・プロダクション (☎ 827-9772)

ひきこもり家族交流会

対象 ひきこもり当事者の家族

日時 11月20日(火) 午後1時30分～3時30分

内容 参加者同士の交流、ミニ学習会

申込期限 11月16日

会場・申込み 千歳保健所(千歳市東雲町4丁目2 ☎ 0123-233175)

こころの交流会

テーマ「ジャズ&ロック」について会話を楽しみ交流しませんか。
対象 18～64歳で障がいがある方など

日時 11月8日(木) 午後2時～3時30分

会場 コミュニティカフェみるく & ハニー(中央3丁目1～3大谷木材ビル1階)

参加料 100円(飲み物代)
申込み 前日までに障がい者生活支援センターみらい (☎ 376-7776)

西の里おれんじカフェクリスマス会

演奏会と交流会を行います。楽しい時間を過ごしませんか。
対象 認知症の方と家族

日時 12月12日(水) 午後1時30分～3時30分

会場 西の里会館

参加料 300円(茶菓子代)

申込み 12月5日までに聖芳園(☎ 375-3126)



催し

小中一貫教育パネル展

4月から市内の小・中学校で開始した小中一貫教育について、紹介します。

日程・会場

●11月13日(火)～19日(月)エルフィンパーク

●11月13日(火)～27日(火)中央公民館、市役所5階市民ギャラリー

●平成31年1月9日(水)～23日(水)夢プラザ

問合せ 市教委小中一貫教育課(内線4832)

冬季健康づくり



室内ゴロッケーなどを行います。貸出用具は各施設にあります。できるだけ各自で用意してください。
開放期間 年末年始と祝日を除く12月～平成31年3月(団地住民センターだけ11月から)

会場	日程	時間
団地住民センター	第1・3日曜 (11月分は申し込み不要)	午前9時～正午
総合体育館	第2日曜	
輪厚児童体育館	毎週水曜	午前10時～正午
西の里ファミリー体育館	毎週木曜 (3/21を除く)	
大曲ファミリー体育館	毎週水曜	

持ち物 タオル・室内用運動靴・飲み物
 *動きやすい服装で来てください。
申込み 11月22日までに市教委社会教育課 (内線4845)
 *当日の申し込みも可能です。

いきいき百歳体操リーダー養成講座

いすに座ったままできる介護予防体操です。地域の皆さんと一緒に取り組みませんか。

日時 11月22日～12月6日の各木曜
 午前10時～正午 (全3回)
会場 夢プラザ
内容 いきいき百歳体操や、かみかみ百歳体操の講話・実技、地域で実施する場合の補助の仕方など
定員 先着20人



申込み 11月19日までに健康推進課 (内線1222)

生活 相談 募集 市民参加 保健 催し 子育て ふれあい