



しんた21 (健康推進グループ・☎0100)

	日時	対象	内容	定員	参加料	持ち物	申込期限
からだスッキリ運動教室	10月28日(木) 10時～11時30分	19歳以上の生活習慣病が気になる方	インストラクター・ 藤本智恵子さんによる家庭で行えるヨガ、10分健康講座 ※鷺別公民館で行います。 ※マスクをしながらできる運動をします。	15人 ※託児は6人まで。	300円	運動ができる服装と上履き、飲み物、タオル	10月8日(金)までに申込フォームまたは電話で健康推進グループ 
親子むし歯予防教室	11月5日(金) 10時～12時	1歳～1歳6カ月の子どもの保護者で、初めて参加する方	歯に関する講話、歯科検診、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望者のみ・無料)。担当歯科医師・上田晋太郎さん(なかがわ歯科医院)	15人	-	子どもの歯ブラシ、母子健康手帳	10月22日(金)までに申込フォームまたは電話で健康推進グループ 
すこやかマタニティ教室～プレ育児コース～	11月26日(金) 13時30分～15時30分	妊婦とその家族	もくよく 沐浴・抱っこ・オムツ交換の体験実習、パパの妊婦体験など	10組	-	-	11月19日(金)

鷺別子育て支援センター (☎841235)

	日時	対象	内容	持ち物
親子で楽しむ運動遊び	10月13日(水) 11時～11時30分	小学校入学前の子どもとその保護者	理学療法士・佐藤優さんによる講座	動きやすい服装、着替え、飲み物(お茶または水)など
はぐっと	10月20日(水) 10時30分～12時		公認心理師によるミニ講座	着替え、飲み物(お茶または水)など
親子で楽しむリトミック	10月22日(金) 11時30分～12時		音楽療法士・四方明子さんによる講座	動きやすい服装、着替え、飲み物(お茶または水)など
お誕生会	10月29日(金) 11時45分～12時		10月が誕生月のお友達をみんなで祝い ※誕生月の方は10時～11時30分にお越しください。	着替え、飲み物(お茶または水)など
手話講座	11月2日(火) 11時45分～12時		手話通訳士によるミニ講座	

登別子育て支援センター (☎802772)

	日時	対象	内容	定員	持ち物	申し込み
お父さんと遊ぼう	10月16日(土) 10時～12時	小学校入学前の子どもとそのお父さん	縁日ごっこ	-	着替え、飲み物(お茶または水)など	-
お楽しみデー	10月20日(水) 10時～12時	小学校入学前の子どもとその保護者	ハロウィーン製作			
親子ミニレクリエーション	11月18日(木) 10時～11時45分	2歳から小学校入学前までの子どもとその保護者	体操、駆けっこ、障害物競走、運命走など	6組		10月18日(月)～22日(金)

地域密着! 修理実績多数!
メーカー修理より、安く早く!
パソコン修理
おまかせください!

KUMACCOM クマックコム 検索

室蘭市港北町1-1-30 (ローソン室蘭港北町店近く)

ご来店前に必ずご予約下さい。TEL:0143-55-7719



四季折々 海鮮満載 美味万来

みーっけー 前浜産 地方発送OK!

登録ブランド認定品

らんぼっけのたらこ

冷凍毛ガニ販売中!

紅鮭・干しガレイ たこわさび その他海産品

有限会社 **武澤水産** 本社/登別市富浦町1丁目24の7
T83-3466 F83-3757 不定休