

イベント

高尾さくら公園ヨガ



青空の下でヨガ指導を行います。
 時 4月12日・19日、5月10日・17日、6月14日・21日、9月13日、10月4日、11月8日、令和9年3月14日の日曜日 9:00～10:00 (雨天中止)
 場 高尾さくら公園
 講 岩崎万里子さん 定 30人 費 500円 (当日支払い。PayPay可)
 持 動きやすい服装、ヨガマットまたはレジャーシート、飲み物
 申 不要・当日現地にて受付
 場 総合公園 (☎ 592-4050)



南部公民館のサロン

- ①南公サロン
 時 4月～令和9年3月の第2金曜日 10:00～11:15
 定 20人 費 100円
 申 毎月1日受付開始
- ②南部麻雀サロン
 時 4月～令和9年3月の第2月曜日・第3土曜日 13:30～16:00
 定 20人 費 無料
 申 当日13:30まで受付
 場 南部公民館 (☎ 592-2458)



折り紙おり隊

時 4月～令和9年3月の第3月曜日 10:00～11:30 (全12回)
 内 折り紙の基本と作品作り 費 100円
 対 市内在住・在勤の人 定 20人
 申 毎月1日から受付 (当日受付可)
 場 南部公民館 (☎ 592-2458)

イキイキとまちゃん体操

時 4月～令和9年3月の第3・第5木曜日 9:30～11:00 (全15回)
 対 市内在住・在勤の人 20人 費 無料
 申 当日受付
 場 南部公民館 (☎ 592-2458)

水引講座

時 5月4日・11日・18日、6月1日の月曜日 9:30～12:00
 内 水引の基本編みとひまわりのコサージュを作ろう
 対 市内在住・在勤の人 10人 費 500円
 場 申 4月20日(月) 9:00から参加費を添えて南部公民館 (☎ 592-2458) へ直接。9:00に定員を超えた場合は抽選。

なかよしサロン「クッブを体験しよう！」



時 4月17日(金) 10:00～11:30 雨天中止
 内 屋外スポーツ「クッブ」を体験
 費 無料 申 当日受付
 場 中丸公民館 (☎ 593-1010)

宝島文庫の図書を貸し出します

時 4月～令和9年3月の毎月第3月曜日 (全12回、祝日の場合は第2月曜日) 15:00～16:30
 内 子ども向け図書の貸し出し、お話し会、手あそび等
 対 未就学児・小学生の親子 費 無料
 場 東部公民館 (☎ 591-2695)

東部公民館のサロン

- ①ときめきサロン
 時 4月～令和9年3月の第4木曜日 9:30～11:30
 定 30人 費 100円 申 当日受付
- ②東部マージャンサロン
 時 4月～令和9年3月の第1月曜日 13:30～16:00
 定 32人 費 無料
 申 当日13:15～受付
 場 東部公民館 (☎ 591-2695)



太極拳入門講座

時 5月15日～29日の金曜日 (全3回) 10:00～11:00
 内 やさしい動きの太極拳で健康な体作り
 講 福田智之さん 定 20人 費 200円
 場 申 4月15日(水) 9:00から参加費を添えて学習センター (☎ 592-3325) へ直接。

春風コンサート

「いい日旅立ち」など、市内在住のHISTORY2と一緒に歌おう。
 時 4月21日(火) 13:30～16:00
 定 45人 費 無料
 場 学習センター (☎ 592-3325)

オレンジカフェきたもと

- 認知症の人が活動し楽しめる場所であり、介護している人にとっては情報交換の場所です。介護方法も相談できます。
 申 不要
- ①オレンジカフェ ひがし
 時 4月14日(火) 10:00～11:30
 場 ヘイワールド!! 費 100円
 場 東センター (☎ 577-5100)
 - ②オレンジカフェ オレンジ西茶房
 時 4月9日(木) 14:00～15:30
 場 生活クラブ生協北本生活館 費 100円
 場 西センター (☎ 591-3495)
 - ③オレンジカフェ ひだまり
 時 4月24日(金) 13:30～15:00
 場 コープみらい北本介護センター 費 100円
 場 北本社協 (☎ 590-4011)
 - ④オレンジカフェ 文化センター
 時 4月23日(木) 10:00～11:30
 場 文化センター 費 無料
 場 ①～③問合せ先またはきたもと寿苑 (☎ 590-1000) のいずれか。

応急手当(上級救命)講習

時 5月23日(土) 9:00～17:00
 受付 8:50～※WEB講習受講者は受付10:50～
 場 埼玉県東部広域消防本部
 内 AEDを用いた心肺蘇生法等 費 無料
 対 北本市・鴻巣市・桶川市に在住・在勤で中学生以上の人 30人 (先着順)
 持 筆記用具、昼食※WEB講習受講者は、WEB講習受講証明証
 申 4月15日(水) 9:00から鴻巣消防署 (☎ 048-597-2005) へ電話または直接。

スポーツ

パラスポーツ「ゴールボール」を体験してみよう!

時 5月23日(土) 13:30～15:00
 受付 13:10～
 場 体育センター 費 無料
 内 鈴の入ったボールを投げ合いゴールを競うパラスポーツの体験
 対 市内在住の人
 定 30人 (先着順)
 持 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル
 申 関東スポーツ協会 (☎ 593-1050 ※月曜定休) へ電話または直接。

体育センタースポーツ教室

- ①ミニバスケットボール教室
 時 毎週火曜日 17:00～19:00
 対 小学3～6年生 20人 (先着順)
 費 2,400円/月 (別途保険代 800円/年)
 - ②小学生卓球教室
 時 毎週日曜日 13:00～15:00
 対 小学生 10人 (先着順)
 費 2,400円/月
 - ③チアダンス教室
 ・キッズクラス (対 3歳～6歳)
 時 毎週木曜日 16:00～17:00
 ・初級クラス (対 小学生)
 時 毎週木曜日 17:00～18:00
 定 各コース 10人 (先着順)
 費 3,800円/月
- ①～③共通
 持 動きやすい服装、室内シューズ
 場 申 参加費を添えて体育センター (☎ 593-2511) へ直接。

市長杯バドミントン大会

時 5月9日(土)・10日(日)
 受付 9:00、競技開始 10:00
 場 体育センター
 内 予選リーグおよび本選トーナメント
 ①ジュニアダブルス 定 24組
 ②中学生ダブルス 定 24組
 ③高校生以上ダブルス 定 32組
 ④トリプルス 定 16組
 対 オープン参加
 費 ①、② 2,000円/1人
 ③ 2,500円/1人
 ④ 6,000円/1チーム
 ※当日集金
 申 4月6日(月)～25日(土)にバドミントンポータルサイト「minton」からエントリー。北本市バドミントン連盟会員および市民は、部門、選手、年齢、住所、代表者の連絡先を記入し (E taikyو.kitamoto@theia.con.ne.jp) へメール。
 他 優勝者には賞状・賞品をお渡しします。参加賞は抽選にてお渡しします。
 場 北本市バドミントン連盟 (北本市荒井6-10-1) (郵便番号 368-0222) (☎ 090-2221-1160)

初中級テニス教室

時 4月26日(日)、5月10日(日)・24日(日)、6月21日(日)、7月5日(日)・19日(日) 15:00～18:00 (全6回)
 場 荒井公園 費 600円 定 12人
 対 市内在住・在勤のテニス初中級者
 持 ラケット、テニスシューズ、動きやすい服装
 申 4月11日(土) 9:00から参加費を添えて西部公民館 (☎ 591-0410) へ直接。

〈広告〉

第49回学年別珠算競技大会 (2025・12・20) ●大会・読上算・読上暗算・優勝者多数!!

日本商工会議所 指定教場
 日本珠算連盟認定塾
中島珠算教場
 ☎ 048(593)5366 090(3544)2957
 e-mail : 88.39nakashima@gmail.com
 http://88soroban.jp/saitama/nakashima (北本教室)

（読上算の部）
 優勝 内田暁翔 (年長)
 優勝 秋谷綾姫 (小学6年)
 （読上暗算の部）
 優勝 内田暁翔 (年長)
 優勝 秋山芽衣 (小学4年)
 優勝 秋谷綾姫 (小学6年)

無料体験受付中!!
 ※詳細は、お問い合わせ下さい。

北本市朝日2-238
 ワコーレ管理棟集会所

〈広告〉

学校法人北里研究所
 北里大学メディカルセンター
「人間ドックのご案内」
 【料金】一般基本コース
 1日コース 66,000円
 半日コース 49,500円(2024年4月～新設)
 ※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。契約内容についてはお問い合わせ下さい。

1年に1度は健康チェックをしませんか!!
 【オプション検査】

胃カメラ	3,300円
胸部CT	11,000円
婦人科検診	7,700円
頭部MRI/MRA	22,000円
頸動脈エコー	6,050円
マンモグラフィ	4,950円

北本市の国民健康保険にご加入の方は自己負担額
 1日コース：40,500円 半日コース：24,000円 脳ドック：35,000円
 ※その他にも多数ございます。詳細はお問い合わせ下さい。

【ご予約・お問い合わせ先】
 電話又は健康管理センター窓口で2か月先(月末)までのご予約をお受けしております
 ☎048-593-1227 (直通)・☎048-593-1212 (代表) 北本市荒井6-100
 月～金曜日10:00～16:00 ※土曜日、日曜日・祝日は休診