

イベント

第41回東間深井コミュニティまつり

時 5月23日(土) 13:00～16:30
5月24日(日) 9:00～14:30
展示…書道、絵画、手工芸、編物、写真等
発表…太鼓、琴、ギター、カラオケ、フォークダンス等
その他…即売、福引、ビンゴ、子どもゲームラリー、子どもみこし、ねぶたお絵かき体験等

費無料 申不要
場 圃北部公民館 (☎ 543-2115)

はなみずき学級

時 6～10月の第1・3木曜日 9:30～11:30 (視察研修を除く) 全8回
警察講話、収納教室、パン作り、映画、アロマワックスサシェ、視察研修、グラウンドゴルフ、人権講座
対 市内在住・在勤の60歳以上の人 30人
費 2,000円 (視察研修費別途)
場 圃5月14日(木)9:00から参加費を添えて中丸公民館(☎ 593-1010)へ直接。

けん玉講座

時 6月6日～20日の土曜日 10:00～11:30
講 田中敏彦さん 費 100円
対 市内在住・在勤の人 10人
持 けん玉 (貸出あり)
場 圃5月7日(木)9:00から参加費を添えて学習センター(☎ 592-3325)へ直接。



ビデオシアター『シャレード』

時 5月23日(土) 9:45開場、10:00上映
対 1963年米国公開のロマンティック・サスペンス映画。ジバンシィ提供の衣装も話題に。主演はケーリー・グラントとオードリー・ヘップバーン。

定 45人 費無料
場 圃学習センター (☎ 592-3325)

介護予防サポーター養成講座



介護予防体操「イキイキとまちゃん体操」は、おもりを使った筋力運動で、どなたでも無理なく続けられ、筋力アップ等の効果が実証されています。この体操を地域に広める介護予防サポーターの養成講座を開催します。

時 6月10日～8月5日の水曜日 9:30～11:30 (全8回、7月8日を除く)
場 市役所 講理学療法士 定 30人
対 介護予防についての講義、実技、グループワークなど
対 市内在住・在勤で、全8回参加でき、終了後はサポーターとして地域の通いの場などで活動できる人。全8回受講した人には修了証書を発行します。
場 圃5月29日(金)までに高齢介護課高齢者福祉担当(☎ 594-5539)に電話または市ホームページから申込み。



オレンジカフェきたもと



年齢に関係なく認知症の人が自ら活動し楽しめる場所であり、認知症の人を介護している人にとっては情報交換の場所です。介護方法等の相談をすることもできます。5か所で開催していますので、お気軽にご参加ください。

- 申不要
- ①オレンジカフェ 寿**
時 6月2日(火) 10:00～11:30
場 圃南部公民館 費 100円
場 圃きたもと寿苑 (☎ 590-1000)
 - ②オレンジカフェ ひがし**
時 5月12日(火) 10:00～11:30
場 圃ハイワールド!! 費 100円
場 圃東センター (☎ 577-5100)
 - ③オレンジカフェ オレンジ西茶房**
時 5月14日(木) 14:00～15:30
場 圃生活クラブ生協北本生活館 費 100円
場 圃西センター (☎ 591-3495)
 - ④オレンジカフェ ひだまり**
時 5月22日(金) 13:30～15:00
場 圃コープみらい北本介護センター 費 100円
場 圃北本社協 (☎ 590-4011)
 - ⑤オレンジカフェ 文化センター**
時 5月28日(木) 10:00～11:30
場 圃文化センター 費無料
場 圃①～④問合せ先のいずれか。

6月で開設1周年 栄市民活動交流センター (ミドリテラス) 高齢者ラウンジ

高齢者ラウンジ ホームページ



みんなでスローエアロビック体験 (軽運動と講演会) ～天野さんが再びやってくる～



天野 勝弘さん

時 6月4日(木) 10:30～11:30
場 圃栄市民活動交流センター屋内運動場 (体育館)
対 昨年好評だった天野勝弘さんの「スローエアロビック」を高年齢者ラウンジ開設1周年の記念イベントとして今年も開催します。一緒に楽しく体を動かしましょう。
講 圃おかあさんといっしょ第9代体操のおにいさん 天野勝弘さん
対 圃北本市・桶川市・鴻巣市在住の60歳以上の人 50人 (先着順)

持 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物
費 無料 申 5月7日(木)から電話または直接。



イベント	日時	定員	申込み
フレイル予防教室	6月2日～8月4日の火曜日 10:00～11:00 6月2日、8月4日は 10:00～11:30	25人	5月20日(水)まで
シルバーeスポーツ講座	5月22日(金) 14:30～16:00 5月27日(水) 10:00～11:00 6月10日(水) 14:30～16:00 6月26日(金) 10:00～11:30	各日 10人	5月8日(金)から 5月25日(月)から 1日だけの申込み可

場 圃高齢者ラウンジ (栄市民活動交流センター内 A 棟 2階) 費無料
対 圃北本市・桶川市・鴻巣市在住の60歳以上の人 定 すべて先着順 場 圃高齢者ラウンジ (☎ 592-1551)へ電話または直接。

鴻巣地区 地域防犯推進委員委嘱式

時 5月13日(水) 14:00～16:00
場 圃鴻巣市文化センター (クレア鴻巣)
対 第1部 地域防犯推進委員への委嘱状公布等
第2部 防犯ボランティア・スキルアップ講座 (圃市民防犯インストラクター 武田信彦さん)

費無料
場 圃鴻巣地区防犯協会 (☎ 048-541-3888)



応急手当講習 (普通救命講習 I)

時 6月20日(土) 9:00～12:00
受付 8:50～
場 圃埼玉県中央広域消防本部
対 圃AEDを用いた心肺蘇生法および大出血時の止血方法等
対 圃北本市・鴻巣市・桶川市に在住・在勤で中学生以上の人 30人 (先着順)
費 無料
持 筆記用具 ※ WEB講習受講者は、WEB講習受講証明書
場 圃5月15日(金)9:00から吹上分署(☎ 048-547-0119)へ電話または直接。

スポーツ

水分補給と熱中症対策講座

時 6月20日(土) 10:00～11:00
受付 9:40～
場 圃体育センター 圃大塚製薬(株)
対 圃市内在住の人 50人 (先着順)
費 無料 持 室内用シューズ
場 圃スポーツ協会事務局 (体育センター内 ☎ 593-1050 ※月曜定休)へ電話または直接。



(広告)

もしもの時...まずはご連絡下さい。

安心の 家族葬

2つのメリット+1
会館・祭壇 使用料無料 + 返礼品2割引

365日 24時間 受付

プラザオオノ

0120-33-7475

友の会会員募集中・事前相談随時

北本店・桶川店・上尾店
本社：北本市山中1-115
http://plaza-oono.com

霊安室 完備

(広告)

家具の修理 相談会

5.1(金)～5.10(日)

ソファの傷み 椅子のぐらつき
テーブルのキズ 蝶番の破損 etc

北本市内出張見積り 特別価格¥1,000 (通常価格¥3,000)
まずはお電話!

専門店 小川家具 since 1945

☎048-591-3517
北本市北本2-137
http://www.ogawakagu.jp