

# イベント

## ファミサポイベント

- ①講習会「身体の発達と病気」  
時 1月22日(日) 10:00~12:00  
内 子どもの発達段階に応じた身体・運動機能の発達等  
講 看護師 費 無料  
対 定 ファミサポ会員、ファミサポに興味のある人10人(先着順)  
申 1月13日(金)までに電話また

- は直接。
- ②ファミサポ登録説明会  
地域の子育てサポーター募集!  
時 1月15日(日) 10:00~  
2月4日(土) 10:00~  
持 証明写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、  
保険証または免許証  
①②共通  
場 児童館  
問 北本市ファミリー・サポート・センター  
(☎ 592-9965)  
※平日10:00~  
18:00



## 健康増進センターイベント

- 渡辺すみ江さんのリズム健康体操  
時 2月の毎週金曜日(全4回)  
10:00~11:30  
定 20人(往復はがきでの応募)  
持 動きやすい服、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、可能な限り滑り止め付5本指靴下  
申 1月15日(日・消印有効)の往復はがきで応募(1人1枚まで)。応募多数の場合は抽選。結果は1月19日(木)以降返信はがきで通知。

- オーラルフレイル講習会  
時 2月13日(月) 10:30~12:00  
講 北足立口腔保健センター 歯科衛生士  
定 15人(先着順) 持 筆記用具、飲み物  
申 1月18日(水)から
- 講師・波澤緋紗子さんの折紙教室  
時 2月14日(火) 10:00~12:00  
定 10人(先着順) 費 折紙代110円(持参可)  
持 はさみ、木工用ボンド、手拭き、飲み物  
申 1月16日(月)から

返信宛名面 返信文面(うら)

切手 〒364-0013 返信 中丸10-55 北本市 健康増進センター係	※記入しない
--	--------

返信宛名面 返信文面(うら)

切手 〒364-0000 返信 申込者の 郵便番号、住所、氏 名を記入	申込者の郵便番号、 住所、氏名(フリガ ナ)、年齢、電話番 号(未記入は受付不 可)、応募する講座名
--	--

- 認知症予防講座  
時 2月21日(火) 9:30~10:30  
定 20人(先着順) 持 飲み物、筆記用具  
申 1月24日(火)から
- ★各イベント共通  
対 市内在住で60歳以上の人  
費 特記なければ無料。ただし1回ごとに入館料100円。  
場 申 健康増進センター  
(☎ 591-8251)へ電話または直接。  
※9:00~15:00

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」

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

※その他にも多数ございます。詳細はお問い合わせ下さい。

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

【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6-10  
月~金曜日10:00~16:00、土曜日10:00~12:00(第1・3・5) ※第2・4土曜日、日曜日・祝日は休診

## 家族で楽しむバードウォッチング~冬鳥いろいろ編



- 時 ① 1月29日(日) 9:15~10:30  
② 2月12日(日) 9:15~10:30  
内 双眼鏡で鳥をさがす練習をしてから公園に出かけます。雨天の場合は中止です。  
対 幼児~小学3年生とその保護者 ※小学4年生以上の家族も参加可  
定 各回12人(先着順) 費 無料  
申 ①は1月8日(日)から、②は1月22日(日)から電話で受付開始。  
場 問 自然学習センター  
(☎ 593-2891)

## だれでもバードウォッチング

- 時 ① 2月19日(日) 9:15~10:30  
② 2月26日(日) 9:15~10:30  
内 双眼鏡を使って、野鳥たちの生き生きとした姿を観察してみましよう。雨天の場合は中止です。  
定 各回30人(先着順) 費 無料  
申 ①は1月29日(日)から、②は2月5日(日)から電話で受付開始。  
場 問 自然学習センター  
(☎ 593-2891)

## きのこ栽培教室



- きのこ栽培の講習と原木への植菌作業を実際に行います。  
時 2月11日(土・祝)  
13:00~16:00(雨天決行)  
講 橋本きのこ園さん  
定 30人(先着順)  
費 2,000円(当日持参)  
他 椎茸2本・平茸2本の植菌したホダ木はお持ち帰りできます。  
場 申 問 1月14日(土) 9:30から総合公園(☎ 592-4050)へ直接。受付開始時点で定員を超える場合は抽選。定員に満たない場合のみ13:30から電話でも受付。

## 応急手当講習(普通救命講習I)

- 時 2月18日(土) 9:30~12:30  
9:20受付(WEB講習は10:20~)  
場 埼玉県央広域消防本部  
内 AEDを用いた心肺蘇生法等  
対 定 中学生以上の北本市、鴻巣市、桶川市の在住・在勤の人15人(先着順)  
持 筆記用具 ※WEB講習受講者はWEB講習受講証明書  
申 問 1月15日(日) 9:00~2月11日(土・祝)に桶川西分署(☎ 048-788-0119)へ電話または直接。

## 総合公園、市内無料体育施設をご利用ください

●総合公園(有料※子ども割引あり)  
受付 利用日の3か月前の8:00から総合公園窓口にて  
主な施設 野球場、多目的広場、テニスコート

●市内無料体育施設(無料)  
受付 利用日の3か月前の8:00から総合公園窓口にて

施設名	利用種目
中丸スポーツ広場	①③⑤⑥
深井スポーツ広場	①②③⑥⑦
宮内スポーツ広場	④⑥⑦
高尾スポーツ広場	③⑤(A/B面)
天神下公園	①②③⑥(A/B面)
北本宿緑地公園	⑥⑦

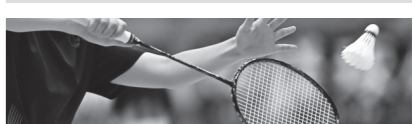
①少年野球 ②軟式野球  
③ソフトボール  
④少女ソフトボール(小学生以下)  
⑤サッカー ⑥グラウンドゴルフ  
⑦ゲートボール  
問 総合公園(☎ 592-4050)

## スポーツ

### ファミリーバドミントン教室

- バドミントンのルールや用具をアレンジしてできたニュースポーツです。好みや能力に合わせて簡単にできます。
- 時 1月21日(土)  
9:30~12:00 9:10受付  
場 体育センター 費 無料  
対 定 市内在住・在勤の小学生以上の人30人  
持 動きやすい服、室内用シューズ、タオル、飲み物、マスク  
申 1月16日(月)までに生涯学習課生涯スポーツ担当(☎ 594-5568)へ電話または直接。  
問 北本市スポーツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎ 080-5542-0480)

## 体育センター事業



- ①小学生バドミントン教室  
時 毎週月曜日 17:00~19:00  
対 定 小学3~6年生10人(先着順)  
費 1,800円/月
- ②土曜バドミントン教室  
時 毎週土曜日 17:00~19:00  
対 定 中学生以上10人(先着順)  
費 1,800円/月
- ③日曜卓球教室  
時 毎週日曜日 15:00~17:00  
対 定 高校生以上10人(先着順)  
費 2,400円/月  
持 動きやすい服、室内シューズ持参  
場 申 問 いずれも1月7日(土)から参加費を添えて体育センター(☎ 593-2511)へ直接。

障がい福祉サービス 北本市

## グループホームあおいとり

令和5年1月 新棟オープン

【住所】北本市東間2丁目 【定員】4名  
【対象】知的障害・精神障害  
【問い合わせ先】050-3699-2020

まずはお気軽にお電話ください

成年後見・遺言・相続・各種許認可

きむら行政書士事務所 埼玉県行政書士会会員  
コスモス埼玉 会員

行政書士 木村義昭【鴻巣市富士見町5-18】  
TEL:048-594-7421 出張相談可

気軽にご相談下さい(土日も可能)  
相談については、事前に予約が必要です。  
【電話受付:平日9時~18時】 無料セミナー 定期的に開催