

## イベント

### 生きものいきいき隊

生きものがすみやすい公園づくりのための作業。雨天中止。

時 3月18日(土) 9:30~12:00

対 中学生以上(中学生は保護者同伴)

定 20人(先着順) 費 無料

場 申 自然学習センター(☎593-2891)へ電話。

### 写真展「北本自然観察公園・季節のうつろい」

2022年にスタッフが撮りためた十数万枚の中から選りすぐった写真で、北本自然観察公園の四季を振り返ります。

時 3月1日(水)~26日(日)

9:00~17:00

場 自然学習センター

(☎593-2891)



### 野活サポーターになろう ~散策ルートでクリーンハイク~

春を感じながらごみ拾いを行い、北本の環境について考えませんか。

時 4月1日(土) 9:30~11:30

定 10人(先着順) 費 無料

他 小学4年生以下は保護者同伴

申 3月18日(土)から

サンアメニティ北本キャン

プフィールド(☎593-

0008)へ電話または直接。



## 健康増進センターイベント

### 3B体操

時 4月1日~22日の毎週土曜日 10:00~11:30(全4回)

講 日本3B体操協会 持田博子さん

定 20人(先着順)

内 ボール、ベル、ベルターを使った有酸素運動

持 動きやすい服、バスタオルまたはヨガマット、タオル

申 3月11日(土)から

### ひとりできる足揉み健康法

時 4月3日・10日の月曜日 10:00~11:30(全2回)

講 守山幸子さん 定 11人(先着順)

持 動きやすい服、バスタオル、浴用タオル、5本指靴下(任意)

申 3月12日(日)から

### ポッチャ体験教室

時 4月13日・20日の木曜日 10:00~11:30(全2回)

講 北本市スポーツ推進委員 井上正美さん

定 11人(先着順) 持 動きやすい服

申 3月15日(水)から

### リズム健康体操

時 4月の毎週金曜日 10:00~11:30

講 渡辺すみ江さん 定 25人(抽選)

持 動きやすい服、バスタオルまたはヨガマット、タオル、5本指靴下(任意)

申 3月15日(水・消印有効)の往復はがき

### 音楽健康体操教室

時 4月の毎週水曜日 10:00~12:00

講 埼玉第一興商 定 25人(抽選)

持 動きやすい服、タオル

申 3月15日(水・消印有効)の往復はがき

### ヨガ体操教室

時 4月の毎週木曜日 10:00~11:00

講 高橋育世さん 定 25人(抽選)

持 動きやすい服、ヨガマット、タオル

申 3月15日(水・消印有効)の往復はがき

### かんたん太極拳

時 4月の毎週金曜日 11:00~12:00

講 福田智之さん 定 11人(先着順)

持 動きやすい服

申 3月14日(火)から

### パッチワーク教室

時 4月9日~30日の毎週日曜日 10:00~11:30(全4回)

講 長谷川可子さん 定 10人(先着順)

費 700円(初回支払い)

持 針、白糸、はさみ、ものさし、鉛筆

申 3月16日(木)から

### 切絵教室

時 4月11日(火) 10:00~12:00

講 矢部紀明さん 定 15人(先着順) 費 100円

持 カッターナイフ、15~20cm定規

申 3月17日(金)から

### ★各イベント共通

対 市内在住で60歳以上の入館料100円。

費 特記なければ無料。ただし1回ごとに入館料100円。

他 飲み物は各自で用意してください

場 申 健康増進センター(☎591-8251)へ電話または直接。 ※9:00~15:00 ※往復はがきについてはお問い合わせください。

### 手軽にできるコーヒー焙煎体験

自宅だけでなくアウトドアでも楽しめるコーヒー生豆の焙煎体験を行います。

時 3月19日(日)

① 10:00~11:30

② 13:00~14:30

対 小学5年生以上 費 1,000円

定 ①②各8人(先着順)

場 申 3月5日(日)からサンアメニティ北本キャン

プフィールド(☎593-0008)へ電話または直接。



### Let'sオートキャンプ ~初めてのキャンプ教室~



オートキャンプならではの楽しみ方を学べる非日常体験。

時 4月22日(土)~23日(日)

対 定 家族5組18人(抽選)

費 大人6,000円、子ども3,000円

場 申 4月8日(土)までにサンアメニティ北本キャン

プフィールド(☎593-0008)へ電話または直接。

### 応急手当講習(普通救命講習I)

時 4月23日(日) 9:30~12:30

受付 9:20(WEB講習は10:20~)

場 埼玉県中央広域消防本部

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30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 3月15日(水)~4月16日(日)

に川里分署(☎048-569-4119)へ電話または直接。

時 4月12日(水) 13:00~16:00

場 文化センター

### 第37回 マンション管理無料相談会

時 4月12日(水) 13:00~16:00

場 文化センター

内 マンション管理士によるマンション管理(組合運営、規約改正、滞納、大規模修繕、騒音等の問題)の相談

申 平日の10:00~16:00(12:00~13:00を除く)に埼玉県マンション管理士会(☎048-711-9925、FAX048-711-9952、E smk-jimu@saitama-mankan.com)へ。 ※15:00まで当日会場での申込み可。

時 4月12日(水) 13:00~16:00

場 文化センター

内 マンション管理士によるマンション管理(組合運営、規約改正、滞納、大規模修繕、騒音等の問題)の相談

申 平日の10:00~16:00(12:00~13:00を除く)に埼玉県マンション管理士会(☎048-711-9925、FAX048-711-9952、E smk-jimu@saitama-mankan.com)へ。 ※15:00まで当日会場での申込み可。

時 4月12日(水) 13:00~16:00

場 文化センター

内 マンション管理士によるマンション管理(組合運営、規約改正、滞納、大規模修繕、騒音等の問題)の相談

申 平日の10:00~16:00(12:00~13:00を除く)に埼玉県マンション管理士会(☎048-711-9925、FAX048-711-9952、E smk-jimu@saitama-mankan.com)へ。 ※15:00まで当日会場での申込み可。

時 4月12日(水) 13:00~16:00

場 文化センター

内 マンション管理士によるマンション管理(組合運営、規約改正、滞納、大規模修繕、騒音等の問題)の相談

申 平日の10:00~16:00(12:00~13:00を除く)に埼玉県マンション管理士会(☎048-711-9925、FAX048-711-9952、E smk-jimu@saitama-mankan.com)へ。 ※15:00まで当日会場での申込み可。

時 4月12日(水) 13:00~16:00

場 文化センター

内 マンション管理士によるマンション管理(組合運営、規約改正、滞納、大規模修繕、騒音等の問題)の相談

申 平日の10:00~16:00(12:00~13:00を除く)に埼玉県マンション管理士会(☎048-711-9925、FAX048-711-9952、E smk-jimu@saitama-mankan.com)へ。 ※15:00まで当日会場での申込み可。

時 4月12日(水) 13:00~16:00

場 文化センター

内 マンション管理士によるマンション管理(組合運営、規約改正、滞納、大規模修繕、騒音等の問題)の相談

申 平日の10:00~16:00(12:00~13:00を除く)に埼玉県マンション管理士会(☎048-711-9925、FAX048-711-9952、E smk-jimu@saitama-mankan.com)へ。 ※15:00まで当日会場での申込み可。

補償内容 傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険※加入区分により掛金・補償金額は異なります。

時 3月1日(水)からWEB申込み

場 (公財)スポーツ安全協会(☎03-5510-0033)



### 体育センター教室

#### ①中学生卓球教室

時 毎週土曜日 16:00~18:00

対 中学生 定 20人(先着順)

費 2,400円/月

#### ②フットサル教室

・小学1、2年生

時 毎週金曜日 17:00~18:00

定 10人(先着順) 費 3,800円/月

・小学3、4年生

時 毎週金曜日 18:00~19:10

定 10人(先着順) 費 4,300円/月

・小学5、6年生

時 毎週金曜日 19:10~20:30

定 10人(先着順) 費 4,800円/月

#### ③ミニバスケットボール教室

時 毎週火曜日

① 17:00~19:00

② 19:00~21:00

対 小学3~6年生

定 各コース20人(先着順)

費 2,400円/月

別途保険代800円/年

持 動きやすい服、室内シューズ

申 いずれも3月7日(火)から参加費を添えて体育センター(☎593-2511)へ電話または直接。

〈広告〉

MADO ショップ北本店

**(有)大川ガラス**

シャッター・網戸・玄関

北本市下石戸下470

☎048-591-0967

窓の断熱・結露対策できます!!!

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

〈広告〉

補聴器のご相談は ☎048-577-4080

補聴器専門店

**相談室ライカへ**

北本市本町6-33-1北栄ビル102

営業時間 午前9時~午後5時(月曜定休)

認定補聴器技能者 柴田 治のお店

他店で購入した補聴器もメンテナンス・再調整を行っています 取り扱いメーカー Phonak WIDEX GN Oticon