

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 申 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

- | | | |
|---|---|---|
| <p>3B体操</p> <p>時 4月1日~22日の毎週土曜日 10:00~11:30(全4回)</p> <p>講 日本3B体操協会 持田博子さん</p> <p>定 20人(先着順)</p> <p>内 ポール、ベル、ベルトを使った有酸素運動</p> <p>持 動きやすい服、バスタオルまたはヨガマット、タオル</p> <p>申 3月11日(土)から</p> | <p>リズム健康体操</p> <p>時 4月の毎週金曜日 10:00~11:30</p> <p>講 渡辺すみ江さん 定 25人(抽選)</p> <p>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)</p> <p>申 3月15日(水・消印有効)の往復はがき</p> | <p>パッチワーク教室</p> <p>時 4月9日~30日の毎週日曜日 10:00~11:30(全4回)</p> <p>講 長谷川可子さん 定 10人(先着順)</p> <p>費 700円(初回支払い)</p> <p>持 針、白糸、はさみ、ものさし、鉛筆</p> <p>申 3月16日(木)から</p> |
| <p>ひとりできる足揉み健康法</p> <p>時 4月3日・10日の月曜日 10:00~11:30(全2回)</p> <p>講 守山幸子さん 定 11人(先着順)</p> <p>持 動きやすい服、バスタオル、浴用タオル、5本指靴下(任意)</p> <p>申 3月12日(日)から</p> | <p>音楽健康体操教室</p> <p>時 4月の毎週水曜日 10:00~12:00</p> <p>講 埼玉第一興商 定 25人(抽選)</p> <p>持 動きやすい服、タオル</p> <p>申 3月15日(水・消印有効)の往復はがき</p> | <p>切絵教室</p> <p>時 4月11日(火) 10:00~12:00</p> <p>講 矢部紀明さん</p> <p>定 15人(先着順) 費 100円</p> <p>持 カッターナイフ、15~20cm定規</p> <p>申 3月17日(金)から</p> |
| <p>ポッチャ体験教室</p> <p>時 4月13日・20日の木曜日 10:00~11:30(全2回)</p> <p>講 北本市スポーツ推進委員 井上正美さん</p> <p>定 11人(先着順) 持 動きやすい服</p> <p>申 3月15日(水)から</p> | <p>ヨガ体操教室</p> <p>時 4月の毎週木曜日 10:00~11:00</p> <p>講 高橋育世さん 定 25人(抽選)</p> <p>持 動きやすい服、ヨガマット、タオル</p> <p>申 3月15日(水・消印有効)の往復はがき</p> | <p>★各イベント共通</p> <p>対 市内在住で60歳以上の入館料100円。</p> <p>費 特記なければ無料。ただし1回ごとに入館料100円。</p> <p>他 飲み物は各自で用意してください</p> <p>場 申 健康増進センター(☎591-8251)へ電話または直接。</p> <p>※9:00~15:00 ※往復はがきについてはお問い合わせください。</p> |
| <p>かんたん太極拳</p> <p>時 4月の毎週金曜日 11:00~12:00</p> <p>講 福田智之さん 定 11人(先着順)</p> <p>持 動きやすい服</p> <p>申 3月14日(火)から</p> | | |

〈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

お気軽にご相談下さい(土日可能) 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 認定補聴器技能者 柴田 治のお店

営業時間午前9時~午後5時(月曜定休)

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