

イベント

初心者テニス教室

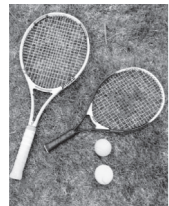
時 5月14日・28日、6月4日・18日、
7月2日・16日の
日曜日 15:00～
17:00 (全6回)

場 荒井公園

費 600円

対 市内在住・在勤の初級者 16人

申 5月6日(土)9:00から参加
費を添えて西部公民館(☎591-
0410)へ直接。



布で作る七夕飾り

時 5月29日、6月12日・19日の月曜
日 9:30～11:30

講 古閑文以さん

定 12人 費 1,000円 持 裁縫道具ほか

申 5月8日(月)9:00から参加
費を添えて東部公民館(☎591-
2695)へ直接。9:00に定員を超
えた場合は抽選。

なかよしサロン ～ミニコンサート～

時 5月26日(金)13:00～15:00

出演:タンポポ(ハーモニカ)

ハミングバード(フルート・ピアノ)

加藤国夫さん(サクソ)

費 無料

場 申 中丸公民館(☎593-1010)

木彫り教室(動物のブローチ)

時 6月5日～19日の月曜日

13:30～15:30 (全3回)

講 佐藤堅一さん

定 15人 費 500円

持 彫刻刀(ない人は相談)

場 申 5月8日(月)9:00から参加費を添
えて中丸公民館(☎593-1010)へ直接。



はなみずき学級

時 6、7、9、10月の原則第1・3木
曜日 9:00～11:30 (全8回)

内 各種講座と視察研修

対 60歳以上 定 30人

費 2,000円(視察研修費別途)

場 申 5月11日(木)

9:00から中丸公民館

(☎593-1010)へ直接。



いきものレクチャー 「テントウムシ」

出会うためのコツや、似た種類と
の見分け方などを解説。

時 5月21日(日) ①10:30～11:00、
②13:00～13:30

対 小学3年生以上(小学生は保護者同伴)

定 各回30人(先着順)

費 無料

場 申 自然学習センター

(☎593-2891)



応急手当講習(上級救命講習)

時 6月18日(日)9:30～17:30

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、昼食※WEB講習受講
者はWEB講習受講証明書

申 5月15日(月)9:00～6月11日
(日)に鴻巣消防署(☎048-597-
2005)または吹上分署(☎048-
547-0119)へ電話または直接。

スポーツ

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 定 中学生20人(先着順)

費 2,400円/月

②卓球教室

時 12:00コース

毎週月曜日 12:00～14:00

14:00コース

毎週月曜日 14:00～16:00

定 各コース10人(先着順)

費 1,800円/月

③キッズチアダンス教室

時 毎週木曜日 16:00～17:00

対 定 4～6歳10人(先着順)

費 3,800円/月

他 5月11日(木) 無料体験実施

④スポーツウェルネス吹矢教室

時 毎週水曜日 14:00～16:00

定 10人(先着順)

費 1,200円/月

①～④共通

持 動きやすい服、室内用シューズ

場 申 5月5日(金・祝)から参
加費を添えて体育センター(☎
593-2511)へ直接。

体力測定会



時 5月27日(土)9:30～12:00
※11:30受付終了

場 体育センター

内 20～64歳:握力、上体起こし、
立ち幅跳び、長座体前屈、反
復横飛び、急歩

65歳以上:握力、上体起こし、
長座体前屈、開眼片足立ち、
10m障害物歩行、6分間歩行

対 市内在住の20歳以上 費 無料

持 室内用シューズ、タオル、飲み物

申 事前申込み不要

問 生涯学習課生涯スポーツ担当

(☎594-5568)

水分補給と熱中症予防のお話

時 6月10日(土)10:00～11:00
受付9:40から

場 体育センター

講 大塚製菓株式会社 清水咲希さん

定 50人(先着順) 費 無料

持 室内用シューズ

申 5月5日(金・祝)から参
加費を添えて体育センター(☎
593-1050)※月曜定
休)へ電話または直接。

護身術を体験してみよう!

時 6月17日(土)13:30～15:00
受付13:00から

場 体育センター

講 元警察官 折原和夫さん

定 30人(先着順) 費 無料

持 動きやすい服、室内用シューズ

申 5月5日(金・祝)から参
加費を添えて体育センター(☎
593-1050)※月曜定
休)へ電話または直接。

初心者アーチェリー教室

時 5月13日・20日・
27日、6月3日の
毎週土曜日

13:30～15:30

場 体育センター

内 アーチェリーの入門・体験コース

講 市アーチェリー協会指導者

対 定 15歳以上の人20人(先着順)

費 1,500円(傷害保険など)

持 動きやすい服、屋内用シューズ、
屋外用シューズ

申 5月12日(金)までに体育セ
ンター(☎593-2511)または
アーチェリー協会事務局(加藤☎
507-6704)へ電話または直接。



健康増進センターイベント

◆血液循環体操

時 6月2日～23日の金曜日(全4回)
10:00～11:30

講 及川芳子さん

持 動きやすい服、五本指靴下

定 25人(先着順) 申 5月10日(水)から

◆ノルディックウォーキング講習会

時 6月2日～16日の金曜日(全3回)
10:00～11:30

講 宮崎まゆみさん

持 動きやすい服・靴、リュック(小)、帽子、
タオル、飲み物

定 10人(先着順) 申 5月11日(木)から

◆ひとりりでできる足揉み健康法

時 6月5日・12日の月曜日(全2回)
10:00～11:30

講 守山幸子さん

持 動きやすい服、バスタオル、浴用タオ
ル、五本指靴下、常温飲料水

定 11人(先着順) 申 5月12日(金)から

◆筆文字教室

時 6月6日・13日の火曜日(全2回)
10:00～12:00

持 黒・赤を含む数色の筆ペン、A4用紙、
はがき、古新聞紙、ウエットティッシュ

定 15人(先着順) 申 5月13日(土)から

◆オーラルフレイル教室

時 6月13日(火)10:00～12:00

講 北足立口腔保健センター歯科衛生士

定 20人(先着順) 持 筆記用具

申 5月17日(水)から

◆健康相談

時 6月15日(木)11:00～13:00

講 北足立口腔保健センター歯科衛生士

定 5人(先着順) 申 5月18日(木)から

★各イベント共通

対 市内在住の60歳以上

費 入館料100円/回

場 申 9:00～16:00に健康増進セン
ター(☎592-4300)へ電話または直接。

〈広告〉

学校法人北里研究所
北里大学メディカルセンター
【料金】
一般基本コース
1日(日帰り) 66,000円

※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。

【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か月前(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10:00～12:00(第1・3) ※第2・4・5土曜日、日曜日・祝日は休診

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

サービスとして、
昼食に特製弁当を
ご用意しています。

〈広告〉

①いつまで放っておくの? ②重い危険大量 ③地元で表彰
だして、頼んで
みるか!

でも、すべて
片付けるのは
大変そうだなあ。

このままだと
迷惑が...
うん

安全に任せれば
安心・安全だね。

「終活・断捨離」
リサイクルズミ
(株式会社イズミ)

お電話ください!!
0120-961-919

住所:埼玉県行田市埼玉4173-2
https://www.recycle-izumi.net

生前整理
空き家整理
遺品整理
家屋解体
不動産売却・etc