

イベント

五倍子染め教室



時 10月5日(木) 10:00～12:00
 内容 アルデの木にできた虫瘤(ちゅうこん・ふし)に出来るこぶを五倍子と呼び、咳止め、消炎、皮膚炎に良いとされます。この虫瘤を用いて青みがかった紫色に染めていきます。

講師 東武カルチャースクール講師 小池啓子さん
 定 各クラス10人(先着順)
 持 汚れても良い服装 (エプロン・帽子の着用がおすすめ)
 費 1,000円※小学生以下参加費無料
 材料費 当日に講師の準備する材料から選び、染める枚数購入(1枚1,000円～3,000円程度、9月初旬に総合公園でサンプル展示)

場 9月7日(木) 9:30から参加費を添えて総合公園(☎592-4050)へ直接。

シルバーまつり

時 9月18日(月・祝) 10:00～13:00
 場 健康増進センター 入館無料
 内 手作り品販売、刃物研ぎ、会員作品展、模擬店(手打ちそば、ドリンク等)
 他 公共交通機関をご利用ください。
 申 (公社)北本市シルバー人材センター(☎594-9906)

総合公園AED講習会(普通救命講習I)

時 10月14日(土) 9:00～12:00
 内 AEDを用いた心肺蘇生法
 場 埼玉県中央広域消防本部北本東分署
 定 市内在住・在勤・在学の中学生以上の人10人(先着順)
 場 9月9日(土)10:30～22日(金)17:00に総合公園(☎592-4050)へ直接。募集開始時点で定員を超えた場合はその場で抽選。
 他 終了後に普通救命講習I修了証を交付

応急手当講習(普通救命講習I)

時 10月21日(土) 9:00～12:00 受付8:50(WEB講習は9:50)
 場 埼玉県中央広域消防本部
 内 AEDを用いた心肺蘇生法等
 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 9月15日(金)9:00～10月14日(土)に桶川西分署(☎048-788-0119)へ電話または直接。

健康増進センターイベント

パッチワーク教室

時 10月1日・8日・22日・29日の日曜日(全4回) 10:00～11:30
 定 10人(先着順) 費 700円
 申 9月11日(月)から

茶道教室

時 10月～令和6年2月の第1・第2土曜日(全10回) 10:00～12:00
 定 10人(先着順) 費 5,000円(菓子代)
 申 9月12日(火)から

3B体操教室

時 10月7日～11月4日の土曜日 ※10月21日は除く(全4回) 10:00～11:30
 定 20人(先着順)
 申 9月13日(水)から

オーラルフレイル教室

時 10月10日(火) 10:00～12:00
 定 25人(先着順)
 申 9月14日(木)から

切絵教室

時 10月10日(火) 10:00～12:00
 定 10人(先着順) 費 100円
 申 9月15日(金)から

木彫り教室

時 10月11日・18日の水曜日(全2回) 13:30～15:30
 定 15人(先着順) 費 700円
 申 9月8日(金)から

ピアノミニコンサート

時 10月17日(火)・31日(火) 10:30～12:00
 定 各回20人(先着順)
 申 9月16日(土)から

各イベント共通

場 北本市・桶川市・鴻巣市在住の60歳以上の人
 費 入館料100円
 申 健康増進センター(☎592-4300)へ電話または直接。
 ※9:00～16:00



ファミサポイベント

①講習会「心の発達とその問題」
 時 9月10日(日) 13:30～17:00
 場 児童館 費 無料
 内 情・意・知の発達と保育者の関わり
 講 親学ネットこうのす理事
 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)
 ②ファミサポ登録説明会
 時 9月24日(日) 10:00～
 場 児童館
 持 証明写真(縦3cm×横2.5cm)2枚
 保 険証または免許証
 申 前日までに北本市ファミリー・サポート・センター(☎592-9965)へ電話または直接。※平日10:00～18:00

スポーツ

ディスコン教室

時 9月16日(土) 9:30～12:00 受付9:10
 場 体育センター 費 無料
 内 屋内で楽しむカーリング
 定 市内在住・在勤の小学生以上の人60人
 持 運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
 申 9月11日(月)までに電子申請または生涯学習課生涯スポーツ担当(☎594-5568)へ直接。
 他 健康スタンプ対象事業です。
 場 北本市スポーツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎080-5542-0480)

第2回北本市団体戦バドミントン大会



時 10月1日(日) 受付8:50、競技開始9:30、終了予定18:00
 場 体育センター
 内 3ダブルスによる団体戦。クラス別ではなく任意のグループでのリーグ戦
 対 小学生以上 定 30組(先着順)
 費 1チーム10,000円(当日支払)
 申 9月8日(金)から北本市バドミントン連盟(勅使河原 ☎090-2221-1160、E taikyo.kitamoto@theia.con.ne.jp)へメール。



第15回北本市長杯争奪スポーツウエルネス吹矢大会

時 11月18日(土) 12:00から
 場 体育センター
 内 6m、8m、10mの男女混合の個人戦。各クラス1～6位まで表彰。
 定 市内在住、在勤、在学の人または市内・在クラブ加入者
 定 100人 費 1,500円
 申 9月23日(土・祝)～10月22日(日)に下記へメールまたはFAX。申込者は必ず受信確認をお願いします。
 場 北本市スポーツウエルネス吹矢協会(清水 E hideo1943@outlook.com、FAX 591-5702)

令和5年度市長杯争奪弓道大会



時 10月29日(日) 受付9:00
 場 体育センター
 内 近的競技(10射) 費 無料
 定 市内在勤・在学・在住の人、北本市弓道連盟会員
 申 9月29日(金)～10月19日(木)に北本市弓道連盟(吉丸 ☎591-8434)へ。

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
 定 20人(先着順) 費 2,400円/月
 ②一般向け卓球教室
 時 毎週月曜日・12:00～14:00
 ・14:00～16:00
 定 20人(先着順)
 費 それぞれ1,800円/月
 ③筋肉若がえり体操
 時 毎週金曜日 10:00～11:00
 内 足の裏の筋肉から全身の筋肉をよみがえらせて若返りを目指す筋トレ
 ④簡単はじめてエアロ
 時 毎週土曜日 11:00～12:00
 内 シンプルな動きの有酸素運動と筋トレ
 ③④共通
 定 10人
 費 1回券 500円
 回券(6枚綴) 2,400円
 持 動きやすい服、室内シューズ持参
 場 申 ①～④いずれも9月7日(木)から参加費を添えて体育センター(☎593-2511)へ直接。

成年後見・遺言・相続無料セミナー

日 時 : 令和5年9月23日(土)
 時 間 : 13:30～14:10
 場 所 : 北本市文化センター 第2研修室
 内 容 : 「遺言を活かそう」
 費 用 : 無料(入退場自由)
 その他 : セミナー終了後、個別相談可(要予約)
 ※詳細な事はお問い合わせ下さい。
 連絡先 : TEL 048-594-7421
 きむら行政書士事務所 鴻巣市富士見町5-18

北ホトマトクレ
 2023
 スタンプラリー
 2023年
 8月1日(火)～10月31日(火)

あなたの布団1枚2500円～で丸洗い(宅配OK)

敷布団、掛布団、たつ、羽毛布団、和布団など。ダニアレルギー、花粉症対策に

宅配フロン洗い		店舗持込	
スタッフが自宅まで訪問 お預かりしたフロンを洗ってご返却		店舗までフロンを持ち込み頂いて スタッフがフロン洗い 料金表	
往復送料込、税込 フロン2枚で	¥9500～	作業代込、税込 フロン1枚あたり	¥2500～
※追加1枚あたり	¥2500～	※追加1枚あたり	¥2000～

※上記はシングルの場合。和布団+1000円/枚。素材、サイズにより変動。
 ※「広報きたもと見た」で布団洗い3枚ごとに1000円割引

午前中の布団持込なら当日返却可能!
フロン巻き9ジロー
 上尾桶川店(24時間コインランドリー併設)
 →衣類のまとめ洗い、大物洗い、乾燥も可能!
 上尾市井戸木2-20-2(P5台有)桶川駅徒歩10分
 (並木通り沿い しまむら井戸木店駐車場の隣)
 TEL 048-788-1679 ←宅配依頼もこちら