



### イベント

#### オレンジカフェきたもと



年齢関係なく認知症の人が自ら活動し楽しむことができ、介護する人にとっては情報交換の場所です。「認知症ケア相談室」で、介護方法等の相談もできます。

時 12月20日(水) 10:00～11:30

場 文化センター 費 無料 申 不要

場 北本市地域包括支援センター

東センター (☎ 591-0211)

西センター (☎ 591-3495)

きたもと寿苑 (☎ 590-1000)

北本社協 (☎ 590-4011)

#### ファミサポ登録説明会

時 12月17日(日) 10:00～

所要時間 1時間程度

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 場 北本市ファミリー・サポート・センター (☎ 592-9965) へ前日までに電話。  
※平日 10:00～18:00



## 健康増進センターイベント

#### 3B体操教室(全4回)

時 令和6年1月6日～27日の土曜日  
10:00～11:30

場 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服、タオル、飲み物

定 25人(先着順) 申 12月10日(日)～

#### 健康ゆる体操教室(全12回)

時 令和6年1月10日～3月27日の水曜日

A 9:50～10:50、B 11:10～12:10

場 65歳以上の市民各25人

場 動きやすい服、タオル、飲み物

申 12月15日(金) 消印有効の往復はがきで応募。抽選結果は12月21日(木)以降返信。

#### はつらつ健康体操教室(全12回)

時 令和6年1月10日～3月27日の水曜日  
13:40～14:50

場 50歳以上の市民30人

場 ヨガマット、動きやすい服、タオル、飲み物

申 12月15日(金) 消印有効の往復はがきで応募。抽選結果は12月21日(木)以降返信。

#### フレイル予防教室(全11回)

時 令和6年1月11日～3月28日の木曜日  
10:00～11:00 ※1月18日を除く

場 動きやすい服、筆記用具

定 25人(先着順) 申 12月16日(土)～

#### 初心者「家庭果樹の剪定」講座

時 令和6年1月12日(金) 9:30～12:00

定 15人(先着順) 場 筆記用具

申 12月14日(木)～

#### 各イベント共通

場 特記なければ北本市・桶川市・鴻巣市在住の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60歳以上100円、60歳未満300円

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

#### からだ衰え度チェック講習会

時 令和6年1月15日(月) 9:30～12:00、13:00～15:30(各30分)

場 50歳以上の市民 各回3人

申 12月12日(火)～

#### ひとりでできる足踏み健康法(全2回)

時 令和6年1月15日(月)・29日(月)  
10:00～11:30

定 11人(先着順) 申 12月11日(月)～

場 動きやすい服、バスタオル、浴用タオル、5本指靴下(お持ちの人)、常温飲料水

#### 切絵教室

時 令和6年1月16日(火) 10:00～12:00

定 10人(先着順) 費 100円

場 カッター、定規 申 12月13日(水)～

#### 脳と心の「リフレッシュアート」教室(全2回)

時 令和6年1月18日(木)・25日(木)  
10:00～11:30

費 600円(2回分、初回徴収)

定 10人(先着順) 申 12月19日(火)～

#### 初心者スマホ教室

時 令和6年1月20日(土) 13:00～15:00

場 筆記用具※講習用スマホは用意します

定 20人(先着順) 申 12月15日(金)～

#### 筆文字(伝筆)教室(全2回)

時 令和6年1月23日(火)・30日(火)  
10:00～12:00

場 筆ペン(黒・赤他)、練習用紙A4、はがき、古新聞紙、ウェットティッシュ

定 15人(先着順) 申 12月18日(月)～

## 文化センター

中央公民館 (場間 ☎ 591-7321 ・FAX 591-7320)

北本市文化センター 検索

## トリプル・ライブ2024「北本でショー」

時 令和6年2月24日(土) 14:00～16:00

出演 さくまひでき、タブレット純、パーマ大佐

場 北本ゆかりの3人が文化センターに登場!

明るく愉快的なステージにご期待ください。

費 【全席指定】前売:一般3,500円

シルバー・子ども3,300円

申 12月9日(土)10:00～文化センター窓口にて発売。

(電話予約は14:00から)



さくまひでき



タブレット純



パーマ大佐

#### プラネタリウム

【土・日曜日、冬休みの有料番組】

「クローンしんちゃん-星空と学校の七不思議だぞ-」「大恐竜時代-恐竜パッチの大冒険-」

冬休み期間 12月26日(火)～29日(金)、  
令和6年1月4日(木)～8日(月・祝)

場 大人200円、中学生以下100円

申 詳細はホームページを確認

#### 第50回東京音楽大学提携シリーズ ～打楽器アンサンブルコンサート～



上村愛 松本奈那子 小川冬音

時 令和6年1月18日(木)

14:30～16:00

出演 上村愛、松本奈那子、小川冬音

費 【全席自由】500円

申 文化センター窓口にて発売中

#### ZUMBAダンス教室

時 令和6年1月27日(土)

14:00～15:30

場 ラテン系音楽とダンスを融合したフィットネスとして注目されるZUMBAの体験教室。若者から中高年まで、どなたでも音楽を楽しみながら健康増進ができます。

定 20人(先着順) 費 1,000円

申 文化センター窓口にて受付中

#### 第422回子ども劇場



時 12月16日(土)14:00～15:00

出演 影絵グループ もういいかい

場 「大きなかぶ」、「かにむし」、「うたの影絵」、他。

定 30人(先着順) 費 無料

#### 星空演奏会2024 ～リコーダーの夕べ～



時 令和6年1月21日(日)

①14:00～15:00、②16:00～17:00

場 プラネタリウムの星空の下、癒しの音楽を楽しむ。約5年振りの開催となる今回は、若手リコーダー奏者として注目の下中拓哉が星にまつわる名曲を演奏。

出演 下中拓哉(リコーダー)

高橋聖史(ギター)

定 各回70人 費 【全席自由】前売:1,000円

申 文化センター窓口にて発売中

・リコーダーアンサンブル教室  
・トランプサイズからはじめる油絵講座  
詳細は文化センターホームページをご確認ください。

〈広告〉

家族葬は 北本セレモホール へお任せください

年中無休 安心の24時間対応 ☎ 0120-16-5940

北本セレモホール 北本市宮内7-179 Tel: 048-591-2288 大駐車場・霊安室完備

事前相談受付中 各種葬儀に関する様々な「希望」「不安」など何でもご相談頂いております!

LINE 友達登録募集中! ID @zue6749s

セレモの会員制度 さくらさぼーと 多くの割引特典 入会金は1万円のみ

※月々の積立金など一切必要ありません。他社互助会ご入会の方もお気軽にご相談ください。

必要なものが入った安心の定額プラン《家族葬・一般葬・1日葬・火葬式対応》 https://ceremohall.com

〈広告〉

お正月前の畳替え お早めに 岩崎畳店(有)

朝お預かり 夕方お届け ☎ 048-591-1766 北本市東間2-230-1

大切な電気類に困ったら、ご相談を。

- 壁スイッチ、コンセントの調子が悪い。
- コンセントが断線して電気製品が使えない。
- 蛍光灯・LED器具へ交換が不安など。

相談してみよう。

まつ 松店 080-7694-6622

※基本地域エリアは、北本市内及び隣接した地域となります。また、場合によっては断ることもございます。

※作業は、ご相談後に行います。※作業内容等によっては、遅延させて頂くことがあります。

受付時間帯 土曜日のみ 9:00～17:00まで