

イベント

きたもと朝市

新鮮な野菜や北本の名物・名品などが販売されます。
時 2月16日(金) 9:00～13:00
場 市役所庁舎ホール横の通路
問 きたもと朝市出店者の会事務局 (北本市観光協会 ☎ 591-1473)

大人も子ども ENJOYエクササイズ

時 3月9日(土)
①大人の部 9:45～10:35
②親子の部 11:00～11:50
③バスイベント 9:30～12:00
場 市役所 無料
内 ①ストレッチ!筋トレ!サーキットトレーニング!格闘エクササイズ!～音楽にのって楽しく体を動かそう～
②親子で!チームで!楽しく体を動かそう!
③トレーニングマシンを乗せたバスが来て誰でも気軽に体験できます
問 セントラルウェルネスクラブ 24 桶川北本インストラクター
定 ①市内在住在勤の18歳以上の人40人(先着順)、②市内在住在勤の3～6歳と保護者20組(先着順)、③なし
申 ①②は健康づくり課健康増進担当(☎ 511-7704)に電話、直接またはフォームから申込み。③は申込み不要。



第125回 もっと知ろう友達の国



「日本語ゼロから始まった日本での生活」
時 2月25日(日) 14:00～15:30
場 学習センター
講 山崎フローラさん
定 40人(先着順)
費 100円(資料代)
※子ども・学生・外国籍の人は無料
申 当日会場へ直接
問 北本市国際交流ラウンジ委員会 (学習センター内 ☎ 592-3325)

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める場所であり、認知症の人を介護している人にとっては情報交換の場所です。「認知症ケア相談室」で介護方法等の専門的な相談もできます。
認知症に限らず介護している人であればどなたでもご利用できます。
時 2月22日(木) 10:00～11:30
場 文化センター 無料
申 不要 他 飲み物の提供無し
問 北本市地域包括支援センター東センター(☎ 577-5100) 西センター(☎ 591-3495) きたもと寿苑(☎ 590-1000) 北本社協(☎ 590-4011)



武蔵丘短期大学公開講座

家庭でできる健康体操
～365歩のマーチで楽しく動きましょ～
特別な場所・道具を使わずに、家庭で無理なく簡単にできる健康体操を、実技を交えて紹介します。
時 3月6日(水) 14:00～15:30
場 文化センター 無料
講 武蔵丘短期大学教授 高橋琴美さん
定 18歳以上の市民、または近隣市町在住の人50人(先着順)
申 2月1日(木)から生涯学習課生涯学習担当(☎ 594-5567)へ直接、電話またはホームページから申込み。



日本薬科大学公開講座



お風呂教授が教える究極の入浴術
～美しく健康な毎日を過ごそう～
テレビや雑誌、ラジオ等に多数出演されている「お風呂教授」に、入浴の効果やポイント、入浴剤についてわかりやすく講義していただきます。
時 2月29日(木) 10:00～11:30
場 文化センター 無料
講 日本薬科大学特任教授 石川泰弘さん
定 18歳以上の市民、または近隣市町在住の人50人(先着順)
申 2月1日(木)から生涯学習課生涯学習担当(☎ 594-5567)へ直接、電話またはホームページから申込み。



子育て講演会 「できないことは少しずつ」

時 3月8日(金) 9:45受付、10:00開演
場 文化センター
講 放課後子ども教室 教育活動推進員 大野弥生子さん
定 市内幼稚園児および未就学児の保護者 100人 無料
申 2月16日(金)までに下記のQRコードから申込み。応募多数の場合は抽選。
問 生涯学習課社会教育担当 (☎ 594-5565)



ファミサポイベント

①ファミサポ登録説明会
子育てを支援合う会員を募集!
時 3月10日(日) 10:00～(所要時間1時間程度)
場 証明写真(縦3cm×横2.5cm) 2枚、保険証または免許証
申 前日までに電話または直接。
②ファミサポ講習会「小児看護の基礎知識」
時 2月18日(日) 13:00～16:00
場 看護師 無料
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)
申 2月13日(火)までに電話または直接。
①②共通
場 児童館
問 北本市ファミリー・サポート・センター (☎ 592-9965) ※平日10:00～18:00



生活支援サービスの担い手養成講座

超高齢化社会の中で、住民同士の支え合いサービスを推進し、担い手を養成します。
時 2月22日(木)、3月1日(金)・7日(木)(全3回) 9:30～11:30
講 NPO すけっと 堂前文義さん
定 市内在住でボランティア活動に関心のある18歳以上の人20人
費 無料

時 2月5日(月)から北本市社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎ 593-2961、FAX592-9442、mailto:kimoto.shakyo@gmail.com へ電話、メールまたはFAX。



健康増進センターイベント

モルック体験教室
時 3月1日～22日の金曜日(全4回) 10:00～11:30
場 宮崎まゆみさん
定 動きやすい服、運動靴、タオル、飲み物 12人(先着順) 申 2月11日(日・祝)から

初心者ゲートボール教室
時 3月2日・9日の土曜日(全2回) 9:30～12:00
場 佐藤芳信さん、伊藤栄一さん
定 動きやすい服、運動靴、帽子、タオル、飲み物、筆記用具 10人(先着順) 申 2月12日(月・振)から

木彫り教室
時 3月5日・12日の火曜日(全2回) 10:00～12:00
場 佐藤堅一さん
定 15人(先着順) 費 700円(初回支払い) 申 2月10日(土)から

初心者ポッチャ教室
時 3月7日(木) 10:00～11:30
場 井上正美さん
定 11人(先着順) 動きやすい服 申 2月9日(金)から

ヨガ体操教室
時 3月7日～21日の木曜日(全3回) 13:30～14:30
場 高橋育代さん 定 25人(抽選) 申 2月15日(木)消印有効の往復はがきで応募(〒364-0013北本市中丸10-55、電話番号記入必須)。結果は2月21日(水)以降に返信。

健康相談
時 3月14日(木) 11:00～13:00
場 介護制度や介護の相談・アドバイス 管理栄養士兼介護支援専門員 大神智子さん
定 北本市・桶川市・鴻巣市在住の50歳以上の人5人(先着順) 申 2月13日(火)から

初心者「グラウンド・ゴルフ教室」
時 3月14日・21日の木曜日(全2回) 10:30～12:00
場 加藤英昭さん
定 10人(先着順) 動きやすい服、運動靴、帽子 ※道具は用意します 申 2月14日(水)から

初心者「スマホ教室」
時 3月16日(土) 10:00～12:00
場 スマホアドバイザー 定 20人(先着順) 筆記用具 ※講習用スマホは用意します 申 2月15日(木)から

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 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) 場 健康増進センター (☎ 592-4300) へ電話または直接。※9:00～16:00
各イベント詳細はホームページを確認してください



<広告>

そろばん フラッシュあんざん 生徒募集
ソロバンを練習すると、右脳が活性化してソロバン道具は脳内に転移され、生涯さまざまな状況で瞬間に役立つ能力(フラッシュ暗算)が、小・中学校の内に身に付きます。各分野の第一線で活躍されている方々が、自分も習ったソロバンは子供にも習わせたい一番大事な稽古事だと言われています。当塾では6才児から競技大会で上位を目指す生徒が楽しみながら練習中です。詳しくはお問い合わせ下さい。

日本商工会議所・日本珠算連盟 指定教場
北本市中央2-78(北本駅西口徒歩1分) お問い合わせ[電]048-594-0980
石川珠算学院

便利屋トータルサービス鴻巣店

●不要品片づけ作業 ●庭木の剪定・伐採・抜根
●住まいの修理 ●引越・荷物運び
●網戸・障子・襖 ●家具移動・組立・各種解体
●室内外の簡易作業 ●ハウスクリーニング
まずはお気軽にお電話ください。(8:00～19:00)
TEL048(538)7874 鴻巣市原馬室422-6
ケータイ080(5058)2635 (担当 くぼた)

<広告>

①ずうと空き家の実家を売りたい!
②「リサイクルイシミ」にお願したらいかが?
③もっと早く頼めばよかったわ。
「えっ!? そのままでいいの?」
「はい、お家の価値を最大限まで引き出します!」
「現状のままでは不要です。お家の価値を最大限まで引き出します!」
「大変な片付けは不要です。」
不動産売却・空き家整理
株式会社イズミ
宅地建物取引業者免許 埼玉県知事(1)第25068号
↓↓↓お電話ください!↓↓↓
0120-961-919
住所:埼玉県行田市 埼玉4173-2

注目情報
お知らせ
募集
イベント
スポーツ
保健・子育て
安心・安全
まちの話題
掲示板

注目情報
お知らせ
募集
イベント
スポーツ
保健・子育て
安心・安全
まちの話題
掲示板