

イベント

公民館スマホ教室

日 時	場所・問合せ
7月7日(日) 10:00～12:00	北部公民館 ☎ 543-2115
7月16日(火) 9:30～11:30	コミュニティセンター ☎ 591-8420
7月19日(金) 9:30～11:30	中丸公民館 ☎ 593-1010



内容やお問合せは
各公民館へ直接

パソコン教室(前期)

時 7月1日・8日・15日・

29日の月曜日

(全4回)

9:30～11:30

内 ①パソコンの基礎知識

②マウス、キーボードの基本操作と日
本語入力

③ワードで写真・図形を扱う

④年賀状に挑戦する

費 2,700円(教材費等)

対 市内在住・在勤の人10人

持 自己所有のパソコン、筆記道具

場 申 6月10日(月) 9:00 から参
加費を添えて勤労福祉センター(☎
591-8550)へ直接。9:00に定員
を超えた場合は抽選。



応急手当(普通救命講座I)講習



時 7月13日(土) 9:00～12:00

受付 8:50～(WEB講習受講者は
受付 9:50～)

場 埼玉県央広域消防本部

内 AEDを用いた心肺蘇生法等 費 無料

対 定 北本市・鴻巣市・桶川市に在住・在
勤で中学生以上の人30人(先着順)

申 6月15日(土) 9:00～7月6
日(土)に鴻巣西分署(☎ 048-544-
0119)へ電話または直接。

健康増進センターイベント

網戸張替講座

時 6月26日(水) ① 9:30～12:00

② 13:00～15:30

定 各回5人(先着順) 申 6月10日(月)から

健康けん玉教室

時 7月3日・10日の水曜日

10:00～12:00(全2回)

定 11人(先着順) 申 6月9日(日)から

初心者モルック教室

時 7月5日～26日の金曜日

10:00～11:30(全4回)

定 15人(先着順) 申 6月12日(水)から

血液循環体操

時 7月5日～26日の金曜日

10:00～11:30(全4回)

定 25人(先着順) 申 6月11日(火)から

切絵教室

時 7月9日(火) 10:00～12:00

定 10人(先着順) 費 100円

申 6月14日(金)から

初心者健康マージャン教室

時 7月4日・11日の木曜日

10:00～12:00(全2回)

定 12人(先着順)

申 6月17日(月)から

健康唄おう会

時 7月15日・29日の月曜日

10:00～12:00(全2回)

定 12人(先着順)

申 6月20日(木)から

からだバランスチェック講座

時 7月9日(火) 9:30～12:00、
13:00～15:30(各回30分)

対 北本市在住の50歳以上

定 各回3人、合計30人(先着順)

申 6月13日(木)から

骨盤調整体操

時 7月16日・30日の火曜日

10:30～12:00(全2回)

定 20人(先着順)

申 6月15日(土)から

心身を整える椅子ヨガ体操

時 7月16日(火)・31日(水)

10:00～11:30(全2回)

定 15人(先着順) 申 6月16日(日)から

包丁研ぎ講座

時 7月18日(木) 9:30～11:30

定 10人(先着順) 申 6月18日(火)から

折紙教室

時 7月23日(火) 9:30～12:00

定 20人(先着順) 費 110円

申 6月19日(水)から

各イベント共通

対 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

場 申 健康増進センター
(☎ 592-4300)

※ 9:00～16:00



さをり織り教室 ～ポーチ作り～



時 7月13日(土)

午前の部 9:00～12:00

午後の部 13:00～16:00

内 さをり織りの体験教室を行います。自
分で織った布地で世界に一つだけの作
品(ポーチ)を作ってみませんか。

定 午前、午後それぞれ3人程度

費 2,000円

申 6月7月5日(金)までに

北本市立あすなろ学園

(☎ 592-6260)へ電話。



野生生物写真展2024



埼玉県内で撮影した作品を募集して開
催する写真展。今回のテーマは「いさも
の素顔」です。

時 6月1日(土)～27日(木)

9:00～17:00

場 自然学習センター

(☎ 593-2891)



スポーツ

体育センター教室

①骨盤体操

時 毎週月曜日 10:10～10:55

対 三枝京子さん 定 20人(先着順)

②リズムカルエアロ

時 毎週木曜日 10:00～11:00

対 渡辺美紅さん 定 30人(先着順)

③簡単ヨガ

時 毎週木曜日 11:00～12:00

対 中川昇さん 定 30人(先着順)

④筋肉若がえり体操

時 毎週金曜日 10:00～11:00

対 田中嶋純子さん 定 30人(先着順)

費 1回券 500円

回数券(6枚つづり) 2,400円

持 動きやすい服、館内土足禁止のため室
内シューズを持参

申 参加費を添えて体育センター(☎
593-2511)へ直接。※ 6月24日
(月)は休館日

ニュースポーツ教室 (ミニバレー)

バレーボールの5分の1の重さのボー
ルを使う、簡単な競技です。ぜひご参加
ください。

時 6月29日(土) 9:30～12:00

場 体育センター 費 無料

対 市内在住・在勤の小学生以上30人

持 動きやすい服、室内用シューズ、タオル、
飲み物

他 健康スタンプ対象事業です。

申 6月27日(木)までに北本市スポー
ツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎ 080-
5542-0480)へ電話。

民間プール施設の開放

時 7月7日(日)、8月4日(日)、9月

1日(日) 12:30～14:00

場 スウィン北本スイミングスクール

(本宿1-1)

対 市内在住、在勤、在学の人

※ 小学3年生以下の児童は保護者同伴

定 80人(先着順)

費 1回 500円 申 当日直接会場へ

他 ・水泳帽子を着用してください

・浮き輪、ボール等の遊具は使用禁止

・アームヘルパーの貸出し可

場 スウィン北本スイミングスクール

(☎ 592-8595)

ラジオ体操と ウォーキング

ラジオ体操は効率のよい全身運動で
す。衰えがちなバランス感覚、瞬発力、
敏捷性などを養うメニューも組み込まれ
ています。一日をラジオ体操とウォーキ
ングから始めてみませんか。

時 7月13日・20日・27日、8月3日・
10日・17日の土曜日 7:00～8:00
受付 6:45～

場 総合公園※ 7月13日・20日のみ市役所

費 無料 対 どなたでも

持 動きやすい服、タオル、飲み物

他 健康スタンプ対象事業です。

申 6月20日(木)から北本市スポー
ツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎ 080-
5542-0480)へ電話。



〈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日コース 66,000円
半日コース 49,500円(2024年4月～新設)

※ 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か月先(月末)までのご予約を
お受けしております

サービスとして、
昼食に特製弁当を
ご用意しています。

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
マンモグラフィー	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

☎ 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、日曜日・祝日は休診

〈広告〉

まかせて安心 地元の業者

岩崎 豊 店(有)

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

至 桶川 北本駅前 東口 北本3 北本駅前 至 鴻巣 旧中山道 当店 北本駅前 至 国道17号 北本駅前 至 国道17号

〈PR〉

#北本お出かけ
#エモい北本

市公式 Instagram
@kitamoto_city

あなたが見つけた北本の景色に
ハッシュタグをつけて投稿してください