

イベント

ファミサポイベント

- ①講習会「事故と安全管理 AED 講習」
時 5月18日(日) 9:30～12:30
場 児童館 北本消防署
定 10人(先着順)
申 5月15日(木) まで
- ②第36回ファミサポ交流会アレンジメントフラワー



時 6月8日(日) 10:30～11:30
場 児童館 定 10人(先着順)
申 5月23日(金) まで

①②共通
申 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

応急手当(上級救命)講習

時 6月15日(日)
9:00～17:00、受付 8:50～
※WEB講習受講者は受付 10:50～
場 埼玉県央広域消防本部
内 AED を用いた心肺蘇生法 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)
持 筆記用具、昼食
※WEB講習受講者は、WEB講習受講証明書
申 申 5月15日(木) 9:00～6月8日(日) に、桶川消防署 (☎ 048-773-1190) へ電話または直接。

介護予防サポーター養成講座



市は、介護予防体操“イキイキとまちゃん体操”の普及に取り組んでいます。この体操は、おもりを使った筋力運動で、だれでも無理なく続けられ、高い効果が実証されています。

この体操を地域に広める担い手である介護予防サポーターを養成する講座を開催します。すでに市内の各公民館や集会所などで体操を指導されており、新しい体操を取り入れることに興味のある人に特におすすめです。未経験の人も大歓迎です。

時 全8回コース
① 6月11日(水) 9:30～11:30
② 6月18日(水) 9:30～11:30
③ 6月25日(水) 9:30～11:30
④ 7月2日(水) 9:30～11:30
⑤ 7月9日(水) 9:30～11:30
⑥ 7月16日(水) 9:30～11:30
⑦ 7月23日(水) 9:30～11:30
⑧ 7月30日(水) 9:30～11:30

場 文化センター
内 介護予防についての講義、実技、グループワーク
講 理学療法士 定 30人
対 市内在住在勤で、全8回参加でき、終了後はサポーターとして月に4回程度活動できる人。全8回修了した人には修了証書を発行します。

申 申 5月30日(金) までに高齢介護課 高齢者福祉担当 (☎ 594-5539) に電話または申込みフォームから申込み。



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。介護方法等の相談をすることもできます。市内5か所で活動していますので、お気軽にご参加ください。どなたでも参加できます。

申 不要
①オレンジカフェ 寿
時 6月3日(火)
10:00～11:30
場 南部公民館 費 100円
場 きたもと寿苑 (☎ 590-1000)

②オレンジカフェ ひがし
時 5月13日(火) 10:00～11:30
場 ハイワールド!! 費 100円
場 東センター (☎ 577-5100)

③オレンジカフェ オレンジ茶房
時 5月8日(木) 14:00～15:30
場 生活クラブ生協北本生活館
費 100円
場 西センター (☎ 591-3495)

④オレンジカフェ ひだまり
時 5月23日(金) 13:30～15:00
場 コープみらい北本介護センター
費 100円
場 北本社協 (☎ 590-4011)

⑤オレンジカフェ 文化センター
時 5月22日(木) 10:00～11:30
場 文化センター 費 無料
場 ①～④問合せ先のいずれか。

栄市民活動交流センター高齢者ラウンジイベント

高齢者ラウンジ
ホームページ



天野 勝弘さん (NHK「おかあさんといっしょ」第9代体操のおにいさん) の講演会・体操



時 6月7日(土) 11:00～12:00

場 栄市民活動交流センター屋内運動場 (体育館)

テーマ 「軽運動で体も脳も活性化。人生100年時代を豊かに生きるために」
～みんなでスローエアロビック体験～

定 50人

持 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物
申 5月7日(水) から

イベント	日時	定員	申込み
リフレッシュアート教室 (全2回)	6月8日(日)・15日(日) 10:00～11:30	10人	5月19日(月) から
イキイキとまちゃん体操 (全2回)	6月10日(火)・17日(火) 10:00～11:30	20人	
網戸張替講座 (各回)	6月25日(水) 9:30～12:00、 13:00～15:30	各5人	
マットス教室	6月26日(木) 10:00～11:00	12人	
シルバー e スポーツ講座 (全2回)	6月16日(月)・24日(火) 10:00～11:30	10人	
健康相談	6月19日(木) 11:00～13:00	3人	申込み不要
ラウンジ作品展	6月1日(日)～6日(金) 9:00～17:00	—	

場 高齢者ラウンジ (栄市民活動交流センター (栄1-1) 内A棟2階)
対 北本市・桶川市・鴻巣市在住の60歳以上の人 定 すべて先着順 費 無料
申 申 高齢介護課高齢者福祉担当 (☎ 594-5539) へ電話または直接。※平日 8:30～17:15

健康増進センターイベント

健康増進センター
ホームページ



イベント	日時	定員	申込み
ピアノミニコンサート	5月20日(火) 10:30～12:00	20人	5月6日(火・振) から
初心者スマホ教室	5月24日(土) 10:00～12:00	20人	5月7日(水) から
筆文字 (伝筆) 教室 (全2回)	5月27日・6月3日の火曜日 10:00～12:00	15人	5月8日(木) から
初心者ポッチャ教室 (各回)	6月5日(木)・12日(木) 10:00～11:30	12人	5月11日(日) から
初心者フラダンス教室 (全3回)	6月5日・19日・26日の木曜日13:00～14:00	20人	5月10日(土) から
初心者グラウンド・ゴルフ (全2回)	6月9日・16日の月曜日 10:30～12:00	10人	5月13日(火) から
初心者健康マージャン教室 (全3回)	6月10日・17日・24日の火曜日 10:00～12:00	12人	5月15日(木) から
フルートミニコンサート	6月20日(金) 10:30～12:00	20人	5月18日(日) から

対 北本市・桶川市・鴻巣市在住の60歳以上の人 定 すべて先着順
費 無料。ただし1回ごとに入館料60歳以上100円
場 申 健康増進センター (☎ 592-4300) へ電話または直接。

〈広告〉

「円満な相続の知恵と工夫」 参加無料

相続・不動産の基礎知識と具体例が学べます

5/27(火) 13:30～15:00 市民交流プラザ多目的ルーム1

講師は不動産と相続の実務経験がある**専門資格保有者**です

申込方法▶電話かHPの問合せフォーム ☎048-578-8840 <http://u-consulting.co.jp>

内田産業(有)不動産事業部 北本駅西口 徒歩1分 北本市中央2-92-1 埼玉県知事(1)第25242号

事前予約制

〈広告〉

おかげさまで創業

80年

専門店
小川家具
since 1945

北本市北本2-137
☎048-591-3517

安心・安全な国産畳表推奨店

熊本産たたみ表証明書 熊本県はい草の生産日本一
ついています！

神戸畳店

北本市中丸5-70
591-4651
お気軽に、ご相談ください。
©2010 熊本県くまモン#K26719