



あなかも やってみよう

講座名	とき・ところ	内容	備考	
プラネタリウム (デジタルムービー 「銀河鉄道の夜」)	場 文化センター 時 3月25日までの土・日曜日、祝日 午後3時30分～ ※プラネタリウム室内リ ニューアル工事のため、2 月6日(月)～3月16日(金) まで投影中止	宮沢賢治の幻想世 界を映像化	費 大人500円、子ども(中学生以下)300円 問 中央公民館(☎591-7321)	
プラネタリウム (きっずプラネタリウ ム)	場 文化センター 時 2月4日(土)・5日(日) 午前11時～ ※プラネタリウム室内リ ニューアル工事のため、2 月6日(月)～3月16日(金) まで投影中止	「ドラえもん 宇 宙ふしぎ大探検」	費 大人200円、子ども(中学生以下)100円 問 中央公民館(☎591-7321)	
プラネタリウム (そらみすと 宇宙見人)	場 文化センター 時 2月4日(土)・5日(日) 午後1時30分～ ※プラネタリウム室内リ ニューアル工事のため、2 月6日(月)～3月16日(金) まで投影中止	たんけん! オリオ ン座の星	費 大人200円、子ども(中学生以下)100円 問 中央公民館(☎591-7321)	
子ども劇場	場 文化センター 時 2月18日(土) 午後1時 45分開場・2時開演	アマチュア人形劇 団「ころりん」	定 120人 費 無料 申 整理券を中央公民館、各地域学習センターで配布 問 中央公民館(☎591-7321)	
パソコン 講座	Windows 7 はじめの一 歩	場 文化センター 時 2月21日(火)～24日(金) 午前9時30分～11時30分	Windows 7の基本 操作から文字入力、 インターネットの 活用操作	定 16人※申込みが少ない場合は中止することがありま す。 費 7,000円 申 問 講座開始1週間前までに中央公民館(☎591- 7321)へ電話等で
	基礎からは じめるエク セル	場 文化センター 時 2月23日(木)・24日(金)、 3月1日(木)・2日(金) 午後1時30分～4時30分	エクセルの基本操 作から簡単な応用 までの活用操作	定 16人※申込みが少ない場合は中止することがありま す。 費 9,000円 申 問 講座開始1週間前までに中央公民館(☎591- 7321)へ電話等で
第27回東部公民館 コミュニティまつり	場 中央地域学習センター 時 2月18日(土) 午後1時 ～4時、19日(日) 午前9時 ～午後4時	展示：書道・絵 画・いけ花・写真 等、発表：舞踊・ 楽器演奏等、健康 はつらつ体操(日 曜午前)、スポー ツ吹矢大会(日曜 午後)	問 中央地域コミュニティ委員会(東部公民館☎591- 2695)	
第17回西部地域 コミュニティまつり	場 西部学習センター 時 2月25日(土) 午後1時 ～4時30分(展示)、26日(日) 午前9時～午後3時(展示・ 発表)	展示：編み物・書 道・絵画・幼稚園 児小中学生の作品 等、発表：フォーク ダンス・大正 琴・舞踊等	問 西部学習センター(西部公民館☎591-0410)	
第15回公団地域文化祭	場 公団地域学習センター 時 2月11日(土・祝)・12日 (日) 午前10時～午後3時	展示：木目込み・ 編み物・絵画・写 真等、実演：囲碁・ リフォーム等、発 表：大正琴・太極 拳・よさこい等、 模擬店	問 公団地域学習センター(学習センター☎592-3325)	

場=ところ 時=とき 対=対象 定=定員 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ



文化センター中央公民館	☎591-7321	西部学習センター(西部公民館)	☎591-0410	東地域学習センター(勤労福祉センター)	☎591-8550
文化センター中央図書館	☎592-0795	東間深井学習センター(北部公民館)	☎543-2115	本町西高尾学習センター(コミュニティセンター)	☎591-8420
南部学習センター(南部公民館)	☎592-2458	中丸学習センター(中丸公民館)	☎593-1010	野外活動センター	☎593-0008
中央地域学習センター(東部公民館)	☎591-2695	公園地域学習センター(学習センター)	☎592-3325	体育センター	☎593-2511

講座名	とき・ところ	内容	備考
 バドミントン教室	場 体育センター 時 毎週木曜日 午後1時～3時	初心者から中級者等どなたでも参加できます。初心者大歓迎!	対定 一般男女30人(先着) 費 1ヵ月2,000円(4回・月謝制) 申問 2月1日(水)午前9時から体育センター(☎593-2511・〒364-0003古市場1-156)へ直接または講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、往復はがきで体育センターへ(電話予約可)
 バスケット交流大会	場 体育センター 時 3月3日(土) 午前9時～	一般男女(混合も可)によるリーグ戦	対定 一般男女(市内、鴻巣、桶川在勤・在住の人)12チーム(申込多数の場合抽選)※同チームから複数チームの申込みは不可 費 5,000円(参加費) 申問 2月1日(水)午前9時から10日(金)までに体育センター(☎593-2511・〒364-0003古市場1-156)へ直接または大会名・チーム名・申請者住所・電話番号を記入の上、往復はがきで体育センターへ(電話予約可)
 第20回ミックスダブルス硬式テニス大会	場 総合公園 時 3月4日(日) 午前8時20分受付・8時30分試合開始 ※予備日3月11日(日)	男女混合ダブルスによるトーナメント	対 市内在住・在勤・在学の人、北本市テニス協会加入者(本大会優勝者は同一ペア不可) 費 1ペア1,500円 申 クラブ加入者は各クラブ代表者へ、それ以外の方は、2月17日(金)までに体育センター窓口へ直接 問 北本市テニス協会(富永☎593-5742)
 北本市体育協会創立50周年記念事業第16回北本かばざくらオープン卓球大会	場 体育センター 時 3月25日(日) 午前9時受付・9時30分開会式	男女シングルス、男女シニアシングルス	対 高校生以上の人(シニアは50歳以上の人) 費 800円(保険料等、当日持参) 申問 3月5日(月)までに、連盟加入者は各クラブ代表者へ、それ以外の方は北本市卓球連盟事務局(田口☎・Fax542-1337・〒365-0041鴻巣市小松3-4-29)へFaxまたは郵送で
 きのこ栽培教室	場 総合公園 時 2月26日(日) 午後1時～4時※雨天決行	きのこ栽培についての学術的な講習と原木への植菌作業	定 20人 費 2,000円(申込時持参) 申問 2月6日(月)午前9時から総合公園管理事務所(☎592-4050)へ直接※6日午前9時に定員を超えた場合は抽選 ※椎茸2本、平茸1本の植菌したホダ木はお持ち帰りいただけます。
 北本総合公園グラウンドゴルフ大会	場 総合公園 時 3月7日(水) 午後0時30分受付開始・1時開会式・1時20分開始※雨天時は8日(木)に延期	32ホールストロークプレイ(多目的16ホール、野球場16ホール)	対定 6人で構成されたチーム64チーム 費 1チーム1,200円(申込時持参) 申問 2月13日(月)午前9時から総合公園管理事務所(☎592-4050)窓口へ直接(指定用紙にチーム名、参加者全員の名前・生年月日、代表者の住所・電話番号を記入)
 桜染め教室	場 総合公園 時 3月15日(木) 午前9時～正午	桜の幹の皮をむいてチップにした物を煮込んだ煮汁を使って絹のスカーフなどを染める桜染め	定 24人 費 参加費(申込時持参)…1,000円、材料費(当日持参)…シルクスカーフ1枚1,000円～3,000円、桜柄レースハンカチ(60cm×60cm)800円※当日は先生の準備する材料から好みの材料を選び、染める枚数購入していただけます。 申問 2月6日(月)午前10時から総合公園管理事務所(☎592-4050)窓口へ直接。募集開始時点で定員を超えた場合は抽選。※エプロン等を着用し、汚れてもよい服装、長靴・スニーカー等でご参加ください。屋外での作業もありますので、帽子の着用をお勧めします。





あなたも やってみよう

講座名	とき・ところ	内容	備考
日本語指導ボランティア養成講座 「外国人に日本語を教えてみましょう！」	場 公団地域学習センター 時 2月19日・26日、3月4日・11日の日曜日 午後1時～3時30分(研修・実習) ※19日のみ午前11時～午後1時研修、午後1時30分～3時30分実習(実習は自由参加。昼食持参可)	初めて外国人に日本語を教えるとき、どんな教え方がよいでしょうか	定 30人 費 300円(資料代、申込時持参) 申 2月5日(日)午前9時から学習センター窓口へ直接 問 北本市国際交流ラウンジ委員会(学習センター内 ☎592-3325)
子どもビデオシアター	場 公団地域学習センター 時 2月25日(土) 午前9時45分開場・10時上映	三匹のこぶた、星のコスモス、しらゆき姫、まほうの子馬ほか	定 90人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 公団地域学習センター(学習センター ☎592-3325)
男性料理教室	場 本町西高尾学習センター 時 2月25日(土) 午前9時30分～午後2時30分	本格的な「イタリアン料理」を作ってみませんか	定 12人 費 2,000円(材料費・保険料等、申込時持参) 申 2月4日(土)午前9時から本町西高尾学習センター(コミュニティセンター ☎591-8420)へ直接※4日午前9時に定員を超えた場合は抽選
緑のトラスト8号地と椎茸のコマ打ち体験	場 野外活動センター 時 2月19日(日) 午前9時～正午※雨天の場合、散策のみ中止	散策で北本の自然を知ってください。翌年の秋には焼きたての椎茸を食べよう!	定 20人(先着、事前予約) 費 500円 申 2月1日(水)から野外活動センター(☎593-0008)へ電話または直接
ソフトバレーボール教室	場 体育センター 時 毎週水曜日の午前10時～正午	基本技術やルールを学びゲームを楽しみ、大会に出場してみましょう!	対 定 一般男女20人(先着) 費 1ヵ月2,000円(4回・月謝制) 申 2月1日(水)午前9時から体育センター(☎593-2511・〒364-0003古市場1-156)へ直接または講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、往復はがきで体育センターへ(電話予約可)
フィットネス太極拳	場 体育センター 時 毎週火曜日 午前10時～11時	音楽に合わせて太極拳の動きを行うので初心者も無理なく楽しめます	
シェイプアップヨガ	場 体育センター 時 毎週木曜日 午後1時～2時	ヨガ基本のポーズを応用したゆったりとした動きの中で、体調や身体のバランスを整えます	
脂肪燃焼エアロ	場 体育センター 時 毎週金曜日 午後7時30分～8時20分	初めて行う人でも、すぐに動ける簡単なステップで、気軽にエアロピクスに挑戦して、脂肪を燃焼させましょう!	費 400円 申 事前予約不要。当日体育センター(☎593-2511)へ直接
骨盤ダイエット	場 体育センター 時 毎週月曜日 ①午後1時～1時45分、②午後7時45分～8時30分	骨盤周辺の筋肉を鍛えて、美しい体を目指しましょう	
かんたんヨガ	場 体育センター 時 毎週木曜日 午前11時～正午	簡単なポーズを習って体をほぐしてヨガを学びましょう	

場=ところ 時=とき 対=対象 定=定員 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ



文化センター中央公民館	☎591-7321	西部学習センター(西部公民館)	☎591-0410	東地域学習センター(勤労福祉センター)	☎591-8550
文化センター中央図書館	☎592-0795	東間深井学習センター(北部公民館)	☎543-2115	本町西高尾学習センター(コミュニティセンター)	☎591-8420
南部学習センター(南部公民館)	☎592-2458	中丸学習センター(中丸公民館)	☎593-1010	野外活動センター	☎593-0008
中央地域学習センター(東部公民館)	☎591-2695	公団地域学習センター(学習センター)	☎592-3325	体育センター	☎593-2511

講座名	とき・ところ	内容	備 考
 特別講演会 「医学博士が解説！病気にならないためのからだのしくみ～自然と免疫」	場 自然学習センター 時 2月11日(土・祝) 午後2時～4時30分	ばい菌ってなに？暮らしと微生物との関係は？自然の中で遊ぶ大切さなど医学的見地から解説	対定 高校生以上の人50人(先着) 費 無料 申問 自然学習センター(☎593-2891)へ電話で
 地域の自然 調べ方実習「フィールドサインの調べ方」	場 自然学習センター 時 2月19日(日) ①午前10時～正午、②午後2時～4時	レクチャーと実習をとおして、地域の自然を知る“ものさし”となる生き物の調べ方を学びます。今回のテーマ：哺乳類のフィールドサイン	対定 中学生から一般の人各20人 費 1人1,000円 申問 自然学習センター(☎593-2891)へ電話で

伝 言 板

開 催	と ころ	と き	備 考
アロマで「冷え性・しもやけ」「花粉症」「ガサガサかかと」用蜜蝋クリーム製作	文化センター	2月12日(日) 午後3時～4時30分	費 各1,000円(材料費) 問 緑とハーブのアロマレメディアー(上田☎592-1963)
知っておきたい 認知症の基礎知識	文化センター	2月25日(土) 午後2時～	費 100円(資料など) 問 生涯いきいき種の仲間(江間☎592-1406)
「支え合い」語る絵本出版 車椅子の子育てママ 又野亜希子さん講演会 北本市少年少女合唱団	文化センター	2月26日(日) 午後1時開場・1時30分開演	費 300円(子ども無料) 問 北本市婦人会(小西☎592-3161) ※講演会のオープニングに腹話術もあります
第8回定期演奏会(四季の歌、アニメメドレー他)	文化センター	3月4日(日) 午後1時開場・1時30分開演	費 無料 問 北本市少年少女合唱団(大竹☎593-0316) ※小さなお子さんもぜひご来場ください
フラダンス無料体験 (初心者歓迎)	南部学習センター	2月16日(木) 午後1時30分～	費 無料 問 ピカケ(長瀬☎591-8804)
木目込人形いずめこ作成	公団地域学習センター	2月16日、3月1日・15日の木曜日 午後1時30分～3時30分	費 2,000円(1体分材料費)※作品の展示あり 問 雅の会(麻生☎592-9212)
「秋聲会」 詩吟体験・腹の底から声を出しすっきりと	本町西高尾学習センター	3月6日・13日・20日の火曜日 午前10時～正午	費 無料 問 秋聲会(小林☎591-6181)
シニア情報生活 アドバイザー養成講座	埼玉 SOHO (中央1-141高松ビル2階)	2月25日～3月18日までの土・日曜日(計8回を予定) ※3月24日(土)認定試験(試験合格後、認定証の交付あり)	対 おおむね50歳以上で、日常的にパソコンを活用し、電子メールを利用している人 費 32,500円(受講料、教材費、試験料) 申問 NPO法人埼玉SOHO(☎593-0077 http://soho-salon.com/)
江藤善章トーク&パンフレットチャリティーコンサート「助け合い、響き合う心」-韓国留学・東日本大震災被災地支援活動から考える-	みんなの居場所「わ〜くわ〜く北本」	3月3日(土) 午後1時30分～	費 1,000円(チケット代) 問 NPO法人ワーカーズコレクティブとてと(仲谷☎080-3914-4146)
市民ハイキング 御岳山から吉野梅郷	御岳山から吉野梅郷(東京都)	3月10日(土) 午前7時15分市役所駐車場集合	費 7,500円(参加費) 申問 さいたま山に親しむ会(上野☎080-5061-6201)へ電話で

場=ところ 時=とき 対=対象 定=定員 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ

