

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
 初級エアロ	場 体育センター 時 毎週土曜日 午前11時～正午	基本の動きを中心に楽しくエアロビクスを行います	費 400円 申問 事前予約不要。当日体育センター(☎593-2511)へ直接
 いやしエクササイズ	場 体育センター 時 7月11日～毎週水曜日 午前11時～正午	心地良い空間の中でいつも頑張っている身体と一緒に緩めていきましょう	対定 一般男女30人 費 1カ月2,000円(4回・月謝制) 申問 7月1日(日)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)
 HIPHOP	場 体育センター 時 7月18日～毎週水曜日 午後5時～6時	基本ステップから振り付けまで、楽しく元気に踊りましょう 先生：佐藤綾香(AYAKA)	対定 小学生30人※初心者大歓迎！ 費 1カ月3,000円(4回・月謝制) 申問 7月1日(日)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)
 誰でも楽しく始めよう！スポーツ吹矢教室	場 体育センター 時 通年開催 毎週水曜日 午後2時～4時	吹矢式呼吸法で、楽しく気軽に健康になろう！(用具は体育センターで準備)	対定 一般男女30人 費 1カ月1,000円(4回・月謝制) 申問 7月1日(日)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)
 ラジオ体操と公園ウォーキング	場時 総合公園：7月14日・21日・28日 高尾さくら公園：8月4日・18日・25日の土曜日 午前7時～8時	ラジオ体操と快いウォーキング※午前6時に雨天の時は中止	対 市内在住の人 費 無料 持 タオル、飲み物等 申 7月2日(月)から総合公園管理事務所(☎592-4050)、体育課生涯スポーツ担当(直通594-5568) 問 北本市スポーツ推進委員連絡協議会(宮澤☎591-4379)
 カブトムシのプレゼント	場 総合公園 時 7月15日(日)午前10時配布開始、なくなり次第終了(1人1匹・先着順)	指定管理者が飼育したカブトムシの成虫の無料配布	対 子ども(小学生以下) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 総合公園管理事務所(☎592-4050) ※当日配布数は150匹程度を予定。
 サマー学割in総合公園テニスコート	場 総合公園 時 7月20日(金)～8月31日(金)までの平日	期間限定の学割料金による貸出	対 学生 費 市内在住100円(通常250円)、市外150円(通常375円) 申 総合公園窓口で学生証を提示(小・中学生を除く)※当日窓口のみ受付、インターネット不可(通常料金となります)。ラケット有料貸出あり 問 総合公園管理事務所(☎592-4050)
 福助(菊花)作り講習会	場 総合公園 時 8月18日(土)、10月20日(土) 午前9時30分～11時30分(9月14日(金)中間相談会)	菊花(福助)栽培講習。菊2鉢を持ち帰り、自宅で栽培。作品は菊祭りにて展示可。	定 24人 費 500円(材料費、保険料等)※申込時持参 申問 7月2日(月)午前10時から総合公園管理事務所(☎592-4050)へ直接(電話での申込み不可)※定員になり次第締め切り。2日午前10時に定員を超えた場合は抽選。
 地域の自然 調べ方実習「ウシガエル・ザリガニの調べ方」	場 自然学習センター 時 7月15日(日) ①午前10時～正午、②午後2時～4時	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。テーマ：ウシガエル、ザリガニ	対 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
第18回 写彩会写真展	文化センター	7月12日(木)～15日(日) 午前9時～午後5時※15日は午後4時まで	費 無料 問 写彩会(市川☎591-4875)
やさしいITセミナー 「初めてのiPad」	文化センター	7月19日(木) 午後1時30分～3時	対 市内在住の人(iPadをお持ちでない人中心) 費 500円(資料代など) 申問 埼玉 SOHO (☎593-0077)※見学・見物気分でご参加ください。





あなたも 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「宇宙一直線」)	場 文化センター 時 平成25年3月23日までの土曜日、祝日にあたる水・金曜日 午後3時30分～	「夢は永遠に…」と「宇宙一直線」	費 大人500円、子ども(中学生以下)300円 問 中央公民館(☎591-7321)※夏休み期間中は水曜日も午後3時30分から投影を行います。
プラネタリウム(デジタルムービー「スターリーテイルズ～星座の星をこえて～」)	場 文化センター 時 平成25年3月24日までの日曜日、祝日にあたる月・木曜日 午後3時30分～	「星座の歴史」と「スターリーテイルズ～星座の星をこえて～」	費 大人500円、子ども(中学生以下)300円 問 中央公民館(☎591-7321)※夏休み期間中は月・木曜日も午後3時30分から投影を行います。
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 平成25年3月31日までの土・日曜日、祝日にあたる午前11時～	「ゲーム&クイズDEプラネタリウム」と「ポケットモンスター」	費 大人200円、子ども(中学生以下)100円 問 中央公民館(☎591-7321)※夏休み期間中は月・水・木曜日も午前11時から投影を行います。
プラネタリウム (そらみすと(宇宙見人))	場 文化センター 時 土・日曜日、祝日 午後1時30分～	「宇宙望遠鏡が見た銀河」癒したいむ「しちせき(七夕)」	費 大人200円、子ども(中学生以下)100円 問 中央公民館(☎591-7321)※夏休み期間中は月・水・木曜日も午後1時30分から投影を行います。
第306回子ども劇場	場 文化センター 時 7月21日(土) 午後1時45分開場・2時開演	紙芝居グループ「紙ふうせん」	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)
自然学習センター オープン20周年記念フォーラム「ブータンから学ぶ共生の心」	場 文化センター 時 7月8日(日) 午後1時30分開場、2時～5時30分	ブータン王国の取り組みを紹介。ブータン王立自然保護協会代表ラム・ドルジ氏ほかによる講演。	対 一般人200人 費 無料 申 自然学習センター(☎593-2891)へ電話で
夏休み小学生のための「ブック・フェア」	場 文化センター 時 7月19日(木)～22日(日) 午前10時～午後4時	夏休みに出会ってほしい絵本・ものがたり、科学の本の紹介と展示	費 無料 問 北本市子ども文庫連絡会(藤本☎592-3143)
夏休み小学生のための「本の紹介とおはなし会」	場 中央図書館 時 7月19日(木)・21日(土) 午後4時～	本の紹介、おはなし、よみきかせ、てあそびなど	対 小学生 費 無料 問 中央図書館(☎592-0795)
子ども映画館	場 中央地域学習センター 時 7月14日(土) 午前9時45分開場・10時上映	トムソーヤの冒険、つるのおんがえし※宝島文庫によるお話もあり	定 60人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 中央地域学習センター(東部公民館☎591-2695)
日本語指導ボランティア養成講座「会話を広げる活動を目指して、共に学びましょう！」	場 公団地域学習センター 時 7月22日 午前10時30分～午後0時30分、29日 午後1時～3時、8月5日 午前10時30分～午後3時30分(いずれも日曜日)	海外出身者に日本語を教える講座	定 30人 費 300円(資料代)※申込時持参 申 7月8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☎592-3325)※講師：松尾恭子氏(AJALT講師)、当間ミゲル氏
リフレッシュエアロ	場 体育センター 時 毎週月曜日 午前11時～正午	初心者にもおすすめのやさしいエアロピクスです	
ベーシックヨガ	場 体育センター 時 毎週日曜日 午前11時～正午	基本のポーズを中心に柔軟性を高め、体を引き締めます	費 400円 申 事前予約不要。当日体育センター(☎593-2511)へ直接
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楽しめます	

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

開 催	と ころ	と き	備 考
日曜水絵クラブ水彩画展	文化センター	7月25日(水)~29日(日) 午前9時~午後5時※29日 は午後4時まで	費 無料 問 日曜水絵クラブ(野辺☎592-2033)
フラダンス無料体験 (初心者歓迎)	南部学習センター	7月19日(木) 午後1時~3時	費 無料 問 ピカケ(長瀬☎591-8804)
民謡初心者教室	西部学習センター	7月5日・12日・19日、8月 2日・23日の木曜日 午後1 時~3時	費 無料 問 藤寿会(内田☎090-1804-3633) ※どなたでも歓迎
講演会「目の病気と予防」 ー糖尿病患者さんと目の病 気の関係ー	中丸学習センター	7月22日(日) 午前9時30分 開場、10時~11時30分	費 200円(会場、資料費) 問 ほっぽの会(北本共立診療所内・田端☎592- 1641)
社交ダンス無料講習会	中丸学習センター	7月29日(日) 午後1時~4時	費 無料 問 ニューライジングダンスクラブ(大 川☎592-0067)
民謡講習会	本町西高尾学習センター	7月16日(月・祝) 午後1時30分~3時30分	費 無料 持 上履き、飲み物 問 北本市婦人会(小西☎592-3161)
ラトナ・サマーコンサート	野外活動センター	7月22日(日) 午後3時30分開場、4時開演	費 無料 持 整理券(無料) 問 混声合唱団ラトナ(田中☎090-8682-0520)
第40回自然観察会 ニイニゼミが鳴き始めま した	北本中央緑地南端(高崎 線下石戸下踏切付近)	7月28日(土) 午前10時~正午	費 無料 持 飲み物 問 NPO 法人北本雑木林の会(白川☎593-0448) ※講師: 牧林功氏、岡島和子氏
市民ハイキング 吾妻連峰 浄土平から一切経山	吾妻連峰(福島県)	8月18日(土) 午前5時市役所駐車場集合	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

募 集	と ころ	と き	備 考
水連(ヨーガ・気功・リハビリ 体操を取り入れた健康体操 の会)の会員	南部学習センター	第2・3・4木曜日 午前9時30分~11時30分	費 会費月額2,000円 問 水連(山内☎592-9358)
十駕書道クラブの会員	東間深井学習センター	第2・4木曜日 午前10時~正午	費 会費月額3,000円 問 十駕書道クラブ(土田 ☎543-2234)※見学歓迎
さくらスポーツ吹矢クラブ の会員	公団地域学習センター	毎週月曜日 午前9時~11時 30分(第4月曜日休み)	費 入会金1,000円、会費月額1,000円 問 さくらスポーツ吹矢クラブ(大熊☎592-3060)
秋桜練の会(気功)の会員	公団地域学習センター	第1・3水曜日 午前10時~正午	費 入会金1,000円、会費月額2,000円 問 秋桜練の会(廣井☎543-6582)
堀和子コメットバレエ北本 教室の会員	公団地域学習センター、 本町西高尾学習センター	毎週土曜日 基礎科:午後 2時~、児童科:午後3時~、 本科:午後4時30分~	費 会費月額5,000円 問 コメットバレエ北本(中村☎591-5059)

夏休み子ども公民館

◆申込み 各コースとも7月7日(土)午前10時から、中央公民館窓口へ
参加費を添えて直接。午前9時45分から整理券を配布。午前10時に定員
を超えた場合は、抽選(申込者1人につき、1コース1人に限ります)。
◆問合せ 中央公民館(☎591-7321)

講座名	と き ・ と ころ	内 容	備 考
創作 コース	水彩画① 場 文化センター 時 7月24日(火)・25日(水)午前9時30分~11時30分	水彩画教室	対定 市内在住の小学1年生~中学3年 生各20人 費 500円(材料費・保険料) 持 絵の具、パレット、絵筆、水入れ、 古いタオル(2枚)、古新聞
	水彩画② 場 文化センター 時 7月31日(火)、8月1日(水)午前9時30分~11時30分		
陶芸コース	場 文化センター 時 7月26日(木)、8月9日(木)午前9時30分~11時30分	自分だけの作品 を作ってみよう	対定 市内在住の小学2年生~中学3年 生30人 費 500円(材料費・保険料)