



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～星座は時をこえて～」)	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～星座は時をこえて～」	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 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・木曜日午前11時から投影を行います。
プラネタリウム (そらみずと(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「Summer starlisky 夏の星空」	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・木曜日午後1時30分から投影を行います。
天体観望会	場 文化センター 時 8月26日(日) 午後6時30分～	プラネタリウムで事前学習し、屋上で月・土星・火星・二重星アルビレオを観望	定 70席 費 無料 申 当日直接プラネタリウムへ 問 中央公民館(☎591-7321) ※当日天候不良の場合はプラネタリウムのみ。小学生以下は保護者同伴。
第307回子ども劇場	場 文化センター 時 8月18日(土) 午後1時45分開場・2時開演	人形劇サークル「てんとう虫」	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)
夏休み子ども映画館	場 中央地域学習センター 時 8月18日(土) 午前9時45分開場・10時上映	ミッキーの誕生日(60分)※お楽しみ会もあります	定 60人 費 無料 申 8月1日(水)から入場整理券を中央地域学習センター窓口で1人3枚まで配布 問 中央地域学習センター(東部公民館☎591-2695)
初心者フォークダンス教室	場 中央地域学習センター 時 9月7日～10月19日の毎週金曜日 午後6時30分受付・7時～9時(全7回)	フォークダンスは学校ダンスにも最適で、初めての人にも楽しく踊れます	対定 市内在住・在勤の15歳以上の人20人 費 2,000円(音楽テープ・テキスト付き、当日受付で納入) ※動きやすい服装と上履き用の運動靴(シューズ)で参加 申問 8月24日(金)までに、各公民館に置いてある申込用紙に記入し、北本市レクリエーション協会事務局(斎藤 Fax592-2887または小尾 Fax592-4353)まで Faxで
子どもビデオシアター	場 公団地域学習センター 時 8月25日(土) 午前9時45分開場・10時上映	ふしぎの国のアリス、コンタと森の仲間たち	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)
もっと知ろう友達の国	場 公団地域学習センター 時 8月26日(日) 午後2時～3時30分	フィリピンの生活と文化について	定 60人 費 100円(資料代等) 申 当日直接会場へ 問 北本市国際交流ラウンジ委員会(学習センター内☎592-3325)
パソコン教室	場 東地域学習センター 時 8月25日(土)・26日(日)、9月1日(土)・2日(日) 午前9時～正午	ワード、エクセルの基礎	対定 市内在住・在勤の人10人(文字入力のできる人) 費 300円(保険料、申込時持参) 申問 8月11日(土)午前9時から東地域学習センター(勤労福祉センター☎591-8550)窓口へ直接※11日午前9時に定員を超えた場合は抽選
トラスト散策・竹クラフト作り	場 野外活動センター 時 8月19日(日) 午前9時～正午※雨天中止(散策のみ)	まほろばの郷を実感してください。夏休みの宿題にもおすすめです!	費 300円 持 帽子、タオル、軍手、飲料水、長袖・長スボン、着替え等 申 当日まで受付※小学生以下保護者同伴 問 野外活動センター(☎593-0008)

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
 第36回 秋季市民テニス大会	場 総合公園 時 9月30日(日)、10月7日(日) 午前8時20分受付・8時30分試合開始 ※予備日10月14日(日)	男女ダブルス(9月30日)、男女シングルス・男女シニアダブルス(10月7日)	対 市内在住・在勤・在学の人および市内テニス協会クラブ加入者※シニアは50歳以上 費 1チーム1,500円(申込時持参) 申 9月14日(金)までに体育センター窓口へ、クラブ加入者は各クラブ代表へ直接 問 北本テニス協会(富永☎593-5742)
 60歳からの 健康いきいき体操教室	場 健康増進センター 時 9月5日～11月28日の毎週水曜日(10月31日は除く)午後1時から2時10分(計12回)	60歳からの健康体操教室	対 定 60歳以上の40人※申込者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は60歳未満でも抽選で参加可。(参加決定者には8月25日(土)までにはがきで通知)「50歳からの女性のための美容と健康体操教室」と両方に応募は不可 費 保険料:600円(9月4日(火)までにお支払いください)、利用料:60歳未満…1回300円、60歳以上…1回100円 持 バスタオル 申 8月5日(日)～15日(水)の午前9時～午後3時までに健康増進センター(☎591-8251)へ電話等で
 50歳からの女性のための 美容と健康体操教室	場 健康増進センター 時 9月5日～11月28日の毎週水曜日(10月31日は除く)午後2時20分から3時30分(計12回)	50歳からの女性のための健康体操教室	対 定 50歳から65歳までの女性の人30人※申込者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は対象年齢以外の人も抽選で参加可。(参加決定者には8月25日(土)までにはがきで通知)「60歳からの健康いきいき体操教室」と両方に応募は不可 費 保険料:600円(9月4日(火)までにお支払いください)、利用料:60歳未満…1回300円、60歳以上…1回100円 持 バスタオル 申 8月7日(火)～19日(日)の午前9時～午後3時までに健康増進センター(☎591-8251)へ電話等で
 折り紙教室	場 健康増進センター 時 9月6日～27日の毎週木曜日 午前9時30分から11時30分(計4回)	折り紙教室 ※開催日ごとに講義内容が変わる場合があります。また、教室終了時にアンケートを実施します。	定 25人※申込者多数の場合は抽選 費 利用料:60歳未満…1回300円、60歳以上…1回100円、折り紙代:100円(9月6日(木)に集金) 持 ハサミ、ノリ(市販)、筆記用具 申 8月9日(木)～18日(土)の午前9時～午後3時までに健康増進センター(☎591-8251)へ電話等で
 第24回北本市水泳大会 ～(公財)日本水泳連盟 泳力検定会～	場 スウィン北本スイミングスクール 時 9月30日(日) 午前9時競技開始	一部を除き男女別、年齢別タイムレース(1人3種目まで参加可能)	費 大会参加費1種目500円(保険料、申込時持参) 申 9月9日(日)までに、北本市水泳連盟事務局(スウィン北本スイミングスクール内☎592-8595)または大久保医院(☎591-8171)にある申込書に必要事項を記入し、窓口へ直接※休館日、休診日の申込みはできません。
 夏の夕暮れ観察会	場 自然学習センター 時 8月5日・11日・12日・18日・19日の土・日曜日 午後6時30分～7時10分	夕方から夜へと変化する時間帯の公園で、移ろいゆく生きものたちを観察	費 無料 申 当日受付※小学生以下は保護者同伴 問 自然学習センター(☎593-2891)
 ふるさと北本ウィーク 「定例自然かんさつ会」	場 自然学習センター 時 8月13日(月)～17日(金) 午後2時～3時	自然学習指導員が公園内の匂を案内する自然観察会	費 無料 申 当日受付※小学生以下は保護者同伴 問 自然学習センター(☎593-2891)

伝 言 板

開 催	と ころ	と き	備 考
ママの休日コミュニティ 夏休み親子企画「親から子へ 伝えるいのちの大切さ」	文化センター	8月5日(日) 午前10時30分 ～正午、午後1時30分～3時	対 午前部の部:小学生未満、午後部の部:小学生 費 1家族2,000円(講習費・資料) 申 問 ママの休日コミュニティ (佐藤 http://ameblo.jp/mamakyuu/)
埼玉読売写真クラブ鴻北支 部 第14回写真展	文化センター	8月9日(木)～12日(日) 午前9時～午後6時※12日は 午後4時まで	費 無料 問 埼玉読売写真クラブ鴻北支部 (福永☎591-5264)



あなたも やってみよう

講座名	とき・ところ	内容	備考
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	
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ピクスを行います	
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 申問 事前予約不要。当日体育センター(☎593-2511)へ直接
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	初めての人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ましょう!	
いやしエクササイズ	場 体育センター 時 通年開催 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(シニア・初心者向け)	対定 一般男女30人 費 1カ月2,000円(4回) 申問 8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)
HIPHOP	場 体育センター 時 通年開催 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) 申問 8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)
バドミントン教室(木・土曜日)	場 体育センター 時 通年開催 ①毎週木曜日 午後1時～3時、②毎週土曜日 午後5時～7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 費 1カ月2,000円(4回) 申問 8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)
バドミントン教室(月曜日)	場 体育センター 時 通年開催 毎週月曜日 午前10時～正午		対定 一般男女30人 費 1カ月1,500円(3回) 申問 8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)
ミニバスケットボール教室	場 体育センター 時 通年開催 毎週火曜日 午後5時～7時	基本のドリブルからゴールシュートも学び、仲間とのチームワークで楽しくゲームをしましょう	対定 小学3～6年生40人※初心者大歓迎! 費 1カ月2,000円(4回) 申問 8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)
ラジオ体操とニューススポーツ「ディスコン」教室	場 体育センター 時 9月8日(土) 午前9時10分受付・9時30分～11時45分	ラジオ体操とニューススポーツ「ディスコン」を楽しみながら運動不足を解消する	対定 市内在住・在勤の小学生以上の人60人(小学生は保護者同伴) 費50円(保険料、当日持参) 持 運動のできる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル 申 8月31日(金)までに体育課生涯スポーツ担当(直通594-5568)へ電話で 問 北本市スポーツ推進委員連絡協議会(宮澤☎591-4379)
第30回市長杯争奪卓球大会	場 体育センター 時 9月9日(日) 午前9時受付	年代別シングルス戦、男女別ダブルス戦、初級者リーグ戦	対 市内在住・在勤・在学のおおよび連盟加入者 費 1種目1人700円、2種目1,000円、中学生以下1種目500円 申 8月20日(月)までに卓球連盟事務局へ参加費を封筒に入れて(氏名・金額を記入し封を閉じる) 問 北本市卓球連盟事務局(田口☎・Fax542-1337)

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
尿検査・血液検査など 「検査表の正しい見方と 活用の基礎知識」	文化センター	8月11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)
福島第一原発事故と内部被 ばく	中央地域学習センター	9月9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 健康友の会(北本共立診療所内・田端☎592- 1641)
全日本プロ教師による社交 ダンス初心者無料講習会	中丸学習センター	9月4日(火)・11日(火)・18 日(火) 午前10時～11時30分	費 無料 問 みやびダンス会(佐野☎090-9153-8660・Fax592- 3632)
第9回 サギ草と山野草展示会	本町西高尾学習センター	8月18日(土) 午前10時～午 後4時、19日(日) 午前9時～ 午後3時	費 無料 問 北本サギ草愛好会(力丸☎542-5860)
こどもと楽しく てまりストラップ作成	まちづくりキャラバン (中央3-52)	8月8日(水) 午後1時～5時自由入場(所 要時間2時間)	対 定 小学校高学年～大人30人 費 250円(材料費) 問 てまりこぶしの会(大熊☎591-0766、松本☎ 090-1043-3240)
CASAプロジェクトーいら なくなった傘を使ってテ ントをつくろう!	まちづくりキャラバン (中央3-52)	8月7日・14日・21日・28日 の火曜日 午後1時～6時	問 NPO法人キタミン・ラボ舎(☎・Fax501- 5752・メー ル info@kitaminlabo.com・Web http://kitaminlabo.com) ※申込不要、いらなくなった傘募集中
週末喫茶店リビングルーム (飲み物、食べ物の販売)	北本団地商店街 (栄7-1-24-102)	8月4日～19日の土・日曜日 午後1時～5時	問 NPO法人キタミン・ラボ舎(☎501-5752・ メー ル info@kitaminlabo.com・Web http:// kitaminlabo.com)※申込不要
雑木林の夏休み (ハンモックの貸出・雑木林 の先生におそわろうなど)	北本市立南小学校前雑木 林(北本宿182)	8月18日(土)～9月1日(土) 午前10時～午後4時(木・金 曜日休み。雨天中止)	費 無料(ただし、飲食物の販売、物品の貸出は 別途) 問 NPO法人キタミン・ラボ舎(☎501- 5752・メー ル info@kitaminlabo.com・Web http://kitaminlabo.com)※申込不要
第41回自然観察会 花も虫も元気です。セミのぬ けがらを見つけよう。	北本中央緑地南端(高崎 線下石戸下路切付近)	8月25日(土) 午前10時～正午	費 無料 持 筆記用具、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 北八ヶ岳・ニューウから高見石	北八ヶ岳、白駒池から ニューウ・高見石	9月8日(土) 午前5時30分市役所駐車場集 合	費 7,000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
スポーツトレーナーによる 「走り方教室」	鴻巣市陸上競技場	8月1日(水)・5日(日)・24 日(金)・30日(木) 午前9時 30分～11時	対 幼稚園年中～小学6年生※要事前申込み 費 各日500円(保険料等) 申 問 NPO運動教育推 進会(林☎090-9765-2037)

夏休み子ども公民館 (パソコンコース)

子ども公民館は、学年のちがう子どもたちが出会い、楽しい活動を通して知識を身につけ、仲間づくりをする広場です。

◆**内容** フリーソフト「ゆめいろえのぐ」を使用して、マウス操作からパソコンの基本操作までを習得する。

◆**とき** 8月23日(木)・24日(金) 午前9時30分から11時30分

◆**ところ** 文化センター

◆**対象・定員** 市内在住の小学1年生から小学6年生20人

◆**参加費** 500円(保険料・USBメモリー料)

◆**講師** 鹿野淳一さん

◆**申込み** 8月11日(土)午前10時から文化センターの中央公民館窓口で受け付けますので、参加費を添えてお申し込みください。午前9時45分から整理券を配布し、午前10時に定員を超えた場合は抽選になります。

◆**問合せ** 中央公民館(☎591-7321)

