



## ◆食育体験教室 「簡単!ハーブクッキング」

香りをかぎながら料理を作り、夏の疲れをリフレッシュしましょう

**対**区内在住で18歳以上の方 **日**9月10日(土) 午前10時30分～午後1時30分

**場**赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301) **内**[メニュー]柔らかなジューシー鶏肉のソーテー・トマトとバジルのソースかけ、王様のスープ(モロヘイヤスープ)、えびと夏野菜のゼリー寄せ、アロエベラのヨーグルトかけ、ハーブティー ※材料に乳、えび、小麦を使用 **師**ジャパンハーブソサエティー上級インストラクター 渡辺富江氏 **定**24名(抽選) **費**1,000円 **申**往復はがき(記入例参照)で、8月22日(月)(必着)まで **問先**〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

## ◆星美学園短期大学公開講座 「イタリア文化講座」

後援 北區教育委員会

**日**内師下表のとおり **定**60名(抽選)

**費**1講座2,500円(全4講座一括申込8,000円) **申**はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接窓口で申込 ※4講座申込の場合は、9月9日(金)(必着)まで。各講座申込の場合は、お問い合わせください。

**問場先**〒115-8524(住所不要)星美学園短期大学公開講座センター

**☎**(3906)0056 **FAX**(5993)1600 **EM**c\_koza@seibi.ac.jp

回	日程	テーマ・講師
1	9月24日(土)	ふたたび「君主論」を読む —使節行報告書にみる交渉術— 静岡文化芸術大学教授 武田 好氏
2	10月29日(土)	ローマ:19世紀のアルカディア —外国人芸術家たちの活動と交流— 東京藝術大学准教授 佐藤直樹氏
3	11月26日(土)	教皇の伝説、伝説の教皇 —中世に生きた教皇の実像と虚像— 茨城大学准教授 藤崎 衛氏
4	平成29年1月21日(土)	サステイナブルなイタリア —持続可能なイタリアの食と生産の現在— 学習院女子大学講師 中野美季氏

**時間**午後2時～4時

## ◆鮫川村まめで達人な料理教室

主催 福島県鮫川村  
共催 北區

福島県鮫川村の食材を使った家庭料理を現地の「食生活改善推進員」が教えます。

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**9月3日(土) 午前10時～午後2時 **場**赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)

**定**30名(抽選) **費**300円 **申**往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、全員の氏名も記入)で、8月22日(月)(必着)まで **問先**〒114-8503(住所不要)産業振興課商工係 ☎(5390)1235

## 催し

### ◆中央図書館バリアフリー映画会

「見る」、「聞く」ことのご不便な方が一般の方と一緒に楽しめる映画会です。

**日**9月11日(日) 午後2時～4時15分 **上映映画**日輪の遺産 **内**終戦間近、祖国の復興を願い、GHQ最高司令官マッカーサーの財宝を隠匿せよとの密命を受けた帝国陸軍将校たちと20名の少女たちに待ち受ける壮絶な運命を描いた作品。

**上映方法**①映画音声のほか、視覚障害者用音声ガイドを同時に流します。 ※2種類の音声は会場内の皆さんに聞こえます。②聴覚障害者用日本語字幕を表示します。

### 【企画・運営】北區図書館活動区民の会

**定**50名(申込順) ※障害(ご不便)のある方優先 **申**電話またはファクスで、9月4日(日)(必着)まで ※ファクス用申込書は図書館にあります。北區ホームページからもダウンロードできます。 ※会場には手話通訳者がいます。 ※日常付き添いを必要としている方は、付添人1名のみ入場可。

**問場先**中央図書館事業係(十条台1-2-5) **☎**(5993)1125 **FAX**(5993)1044

### ◆北區平和バスツアー

旧東京第一陸軍造兵廠(現・中央公園文化センター)や平和祈念像(北とぴあ前)をはじめ、当時の面影を残す区内の戦争遺跡や平和に関する史跡をマイクロバスで巡り、解説を交えて散策します。

**対**区内在住、在勤、在学で北區平和バスツアーに参加したことがない方 **日**9月24日(土) 午前9時～正午 ※雨天決行

**定**15名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。希望者全員(2名まで)の住所・氏名・電話番号も記入)で、9月9日(金)(必着)まで **問先**〒114-8508(住所不要)総務課総務係 ☎(3908)8623

### ◆フリーマーケット

後援 北區

出店者を募集します。販売は家庭で出た不用品に限ります。

#### ●北ノ台エコー広場館

**日**9月11日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) **出店予定数**50店(抽選)

**出店料**1,000円(2m×3m) **申**電話または往復はがき(記入例参照)で、9月5日(月)(必着)まで ※電話は随時受付

**問場先**〒114-0034 上十条5-14-4 北ノ台エコー広場館「フリマ」係(水曜、祝日休館) ☎(3907)3196

#### ●赤羽エコー広場館

**日**9月11日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行) **出店予定数**ワゴン10店・床面10店(申込順) **出店料**500円(ワゴンは幅1.2m×奥行0.7m×高さ0.8m、床面は1.2m×0.7m) **申**電話申込

**問場先**赤羽エコー広場館「フリマ」係(赤羽1-1-38)(水曜、祝日休館) **☎**(3908)3196(午前10時～午後5時)

#### ●富士見橋エコー広場館

**日**9月18日(日)・25日(日) 午前10時～午後1時(雨天中止) **出店予定数**各30店(申込順) **出店料**500円(1.8m×1.8m)

**申**電話申込(随時受付) **問場先**富士見橋エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館) **☎**(3824)3196

#### ●赤羽公園

**日**9月22日(祝) 午前9時～午後3時(雨天の場合は、25日(日)に順延) **出店予定数**70店(抽選) **出店料**1,500円(2.5m×2.5m) **申**往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無も記入)で、9月16日(金)(当日消印有効)まで

**問先**〒333-0865 埼玉県川口市伊刈850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局 ☎048(268)8711

#### ～甘楽町の有機野菜の販売～

各エコー広場館(富士見橋、滝野川西、赤羽、北ノ台)では、毎月第2日曜に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。

各エコー広場館(富士見橋、滝野川西、赤羽、北ノ台)では、毎月第2日曜に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。

## お知らせ

### ◆男女共同参画審議会委員を募集します

**対**区内在住、在勤の20歳以上で男女共同

参画に関心のある方 **任期**2年 **内**区長の諮問に応じ、行動計画の見直しやそのほか男女共同参画に関する事項について調査審議します。 **定**3名 **謝礼**区の基準に準じます。 **選考方法**第一次審査(書類審査)通過者に対し面接を行い、最終決定は9月下旬の予定です。結果は、応募者全員にお知らせします。 **申**住所・氏名・年齢・電話番号、経歴、応募の動機(北區における男女共同参画のあり方について800字以内。様式自由)を記入して、郵送、ファクス、Eメールまたは持参で、8月26日(金)(必着)まで

**問先**〒114-8503(住所不要)男女いきいき推進課(北とぴあ5階) [毎週月曜、8月11日(祝)・14日(日)休館]

**☎**(3913)0161 **FAX**(3913)0081 **EM**danjo-ka@city.kita.lg.jp

### ◆第3回学校施設跡地利活用検討委員会

**日**8月25日(木) 午後7時から **場**北とぴあ7階701会議室 **内**各学校跡地利活用にあたっての課題の整理など **申**傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

**検討対象校**旧清至中学校、旧赤羽中学校 **問**企画課 ☎(3908)1104

### ◆福祉工房でボランティア体験をしませんか

**日**9月8日(木) 午前9時～午後4時30分 **内**障害がある方の車イスの介助・食事準備手伝い ※昼食、室内履き持参

**定**6名(申込順) **申**8月29日(月)から9月1日(木)までに電話申込 **問場先**赤羽西福祉工房(赤羽西5-7-1) **☎**(3908)4111

### ◆司法書士による無料相談会

後援 北區

#### 登記・法律・空家問題など相談会

**日**8月25日(木) 午後6時～9時 **場**赤羽会館4階第4集会室 **内**相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、空家問題、借金問題など **申**原則、前日までの電話申込(当日、午後8時までの会場受付可)

**問先**東京司法書士会北・荒川支部 大島 **☎**(6454)4140

## くらしのトラブル注意報

消費生活センター ☎(5390)1239

### ◆殺虫剤の事故に注意!

夏を迎えるこの時期、家庭で殺虫剤を使用する機会も多くなります。殺虫剤の吸入や皮膚への付着、子どもの誤操作など、身体の被害につながるおそれがありますので、事故を起こさないよう注意しましょう。

#### 【アドバイス】

①子どもが一人で使わないよう注意する  
誤噴射防止ロックのある製品は必ずロックし、子どもの手の届かない場所に保管しましょう。

②噴射する前に噴射の方向を確認する  
ワンプッシュ式蚊取りは、手に持って前方に噴射するタイプと、置き型で上方に噴射するタイプがあり、製品によって噴射方向が異なるので注意が必要です。

③煙霧式殺虫剤などの使用中に入室しない、使用後は十分換気をする  
使用中に家庭用火災警報器が鳴動し、それを止めようとして入室したことによる吸入事故があります。使用の際は家庭用火災警報器にカバーをするなど、事前の対策をしましょう。

④殺虫剤と虫よけ剤は置き場所を区別する  
万一、目や皮膚に薬剤がかかった場合

は、取扱説明書に従って適切な処置をしましょう。からだに異常が起きた場合は、医師の診断を受けてください。

### ◆催眠商法に注意!

「日用品を格安で販売します」「からだにいい話を聞きに来ませんか」などの誘い文句で人を集め、会場内を熱狂的な雰囲気盛りあげ、集まった人を「買わねば損」という一種の催眠状態にさせて、最終的には高額の商品を売りつける催眠商法にお気を付けください。

契約させられる高額商品には、健康食品、布団類、家庭用電気治療器具、磁気用品などがあります。冷静な判断を失った契約になるので、後になって、「価格が高すぎる」「本当は欲しくなかったのに買わされた」などのトラブルが絶えません。少しでも不安や疑問などを感じた場合は、すぐに消費生活センターへ相談してください。

**問**消費生活センター

**相談日時**月～金曜(祝日、年末年始を除く) 午前9時30分～午後4時

**相談電話**☎(5390)1142

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込む場合の記入例は4面をご覧ください



子育てするなら北区が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

10月1日に区立認可保育園が新規開園します

【園名・所在地】王子保育園つぼみ分園(王子6-7-3) ※工事のため、保育園の見学はできません。【開園時間】午前7時15分から午後6時15分まで(延長保育未実施)【入園年齢】1・2歳児 ※満3歳に達する年度末で卒園になります。【10月入園について】平成28年度は1歳児クラス(平成26年4月2日生まれ~27年4月1日生まれ)のみ募集します。入園可能数は9月6日(火)に保育課窓口及び北区ホームページで公開します。【利用申請方法】10月入園希望の場合、9月12日(月)までに、申請に必要な書類をご提出ください(郵送不可)。すでに申請中で、新たに王子保育園つぼみ分園を追加で希望する場合は、変更届(希望園変更用)を締切日までに提出ください。申請や変更に必要な書類は保育利用案内または北区ホームページをご覧ください。【問い合わせ】保育課入園相談係(区役所第一庁舎2階2番) ☎(3908)9129



妊婦さんのための「マタニティクッキング」

【対】区内在住で妊娠中の方 ※安定期での参加をお勧めします。【日】9月14日(水)午後1時30分~3時30分 【場】赤羽会館7階栄養室 【内】妊娠中に心がけたい食生活のポイントと簡単な料理づくり・試食 【定】20名(申込順) 【申】8月19日(金)午前9時から電話申込 【問先】健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

親子ふれあいサロン「第27回リズムに合わせて親子で体操」

【対】区内在住の未就学児(1歳~3歳)と保護者(大人1名につき子ども1名) 【日】9月12日(月)午前10時~正午 【内】幼児体操指導員による親子体操(跳び箱・鉄棒なども使用) 【師】(株)幼児体操振興会 飯田博貴氏ほか 【定】20組(抽選) 【費】1組1,500円 【申】往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・ふりがな・年齢、保護者の氏名も記入)で、8月29日(月)(必着)まで 【問先】〒115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場 ☎(5948)9281

16ミリフィルムアニメ上映会

【対】幼児以上の方 【日】8月21日(日)午後1時30分~3時 【内】アニメ「豆象武勇伝」ほか

3本 【企画・運営】北区図書館活動区民の会 【定】50名(先着順) 【申】当日、直接会場へ 【問先】中央図書館事業係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125

平成28年度幼児・小学生体操教室(Ⅲ期)

【対】区内在住、在園の幼児(4歳~6歳)及び小学生 ※教室開始日4歳以上 【日】9月6日~11月8日(9月20日、11月1日を除く) 毎週火曜 計8回 幼児…午後3時50分~4時40分 小学生…午後4時50分~5時40分 【種目】マット、跳び箱ほか 【師】(株)総合体育研究所指導員 【定】各100名(抽選) 【費】800円(初回に集金) 【申】往復はがき(記入例参照。生年月日、性別、園名・学校名・学年も記入)で、8月24日(水)(当日消印有効)まで 【問先】〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

古民家年中行事「お月見行事~月見団子を作って楽しもう~」

【対】①区内在住、在学の小学生 ②区内在住、在勤、在学の年中行事や昔の暮らしに興味のある20歳以上の方 【日】9月11日(日)午前10時~午後0時30分 【内】①月見団子作りとお月見行事についての話 ②スタッフの補助(月見団子作りや餅つきなど)

【定】①20名 ②3名(いずれも抽選) 【申】往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の氏名・住所・年齢(学生は学年)も記入)で、8月29日(月)(必着)まで 【問先】〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

~元プロ野球選手に教わろう~ 北区ベースボールアカデミー



後援 北区 【対】区内在住、在学の小学生 【日】9月5日~11月28日(9月19日、10月10日を除く) 毎週月曜 計11回 ※雨天の場合は順延。翌週に開催 ①1・2年クラス…午後4時~5時 ②5・6年クラス…午後6時40分~8時 【場】中央公園野球場A面(十条台1-2-1) 【内】屋鋪 要氏(元読売ジャイアンツ)による野球技術向上のための練習 【定】各10名(申込順) 【費】①8,000円 ②1万円(4回ごとの集金) 【申】8月15日(月)からEメール(記入例参照)または電話で申込 【問先】れっどしゃつふる 村上 ☎080(1338)0297 【EM】murakami@red-s.net

記号の見方

対象

日時

会場

内容

講師

定員

費用

費用(記載のない場合は無料です)

申込方法

お問い合わせ

先

HP

ホームページ

EM

Eメール

講座・講演会

◆中央公園文化センター講座

①区民協働講座「ひとひねり仲間と豊かに楽しむ川柳講座」

【対】区内在住、在勤、在学の方 【日】9月13日~10月11日 毎週火曜 計5回 午後1時30分~4時 【内】川柳の作句手法を学びます。【師】佐藤朗々氏 【協力】川柳つづひ社 【定】20名(抽選) 【申】はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、8月30日(火)(必着)まで

②協働講座「ヨガでいきいき!健康で幸せに暮らすために一緒に始めませんか」

【対】区内在住、在勤、在学の方 【日】9月14日~10月5日 毎週水曜 計4回 午後1時30分~3時 【内】ヨガによるからだの整え方・食の正し方を学びます。【師】三好 暁氏 【協力】ヨガ健康会 【定】15名(抽選) 【費】40円(保険料) 【申】はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、9月1日(木)(必着)まで

③PC特別講座Ⅳ期「はじめてのiPad mini(初級)」

【対】区内在住、在勤、在学でiPadなどのタブレットやスマートフォンが初めての方 【日】9月28日(水)~30日(金) 計3回 午後1時~2時30分 【内】iPad miniで文字入力、Webの音声検索、写真や動画の撮影など 【師】堀 愛弓氏 【定】12名(抽選) 【費】6,000円(機材レンタル料、テキスト代を含む) 【申】はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、9月13日(火)(必着)まで =以下、①~③共通=

【問先】〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館) ☎(3907)5661 FAX(3907)5666

◆赤羽文化センター区民協働講座「能楽仕舞入門~舞のことはじめ~」

【対】区内在住、在勤、在学の方 【日】9月16日~10月28日(10月14日を除く) 毎週金曜 計6回 午後7時~8時30分 【内】平家物語に由来する能楽「熊野」を通じて、能楽の舞の

【対】区内在住、在勤の方 【日】内定費 下表のとおり 【申】往復はがき(記入例参照。希望のコース番号も記入)で、8月29日(月)(必着)まで 【問先】〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400

シルバー人材センター「パソコン教室」

Table with 6 columns: 番号, コース名, 日程, 時間, 定員(抽選), 費用. It lists various PC courses like '超初心者OKはじめてのパソコンとインターネットWindows10' and 'エクセル初級/中級'.

ひとつである仕舞における足のはこびや基本の所作を一から学びます。

【師】シテ方宝生流能楽師 土屋周子氏 【協力】北区宝生会 【定】10名(抽選) 【申】はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、9月7日(水)(必着)まで 【問先】〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎(3906)3911 FAX(3906)3915

◆北区飛鳥山博物館講座「サロン講座 北区モノ語り 伝説のなかの太田道灌」

【日】9月10日(土) 午後2時~3時 【内】太田道灌の没後約300年に記された、江戸時代の読本について紹介します。【師】同館学芸員 【定】20名(抽選) 【費】一般300円、65歳以上150円、小中高生100円(観覧料) 【申】往復はがき(記入例参照)で、8月31日(水)(必着)まで 【問先】〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916)1133

◆北区飛鳥山博物館講座「詩人室生 犀星の日記にみる郷土意識」

【日】9月18日(日) 午後2時~4時 【内】大正時代に田端に居住していたことがある詩人室生犀星は郷里の石川県金沢と田端を往復する中で代表的な詩や小説を生み出した。犀星が田端や大森など異郷の地でいかにアイデンティティを維持していったことができたのか、断片的に残る日記から探ります。【師】同館学芸員 【定】60名(抽選) 【申】往復はがき(記入例参照)で、9月8日(木)(必着)まで 【問先】〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916)1133

◆田端文士村記念館 田端ひととき散歩

俳人・正岡子規~子規が目指した新奇の俳句とは~ 【日】9月17日(土) 午後1時開演(0時30分開場) 【内】「俳句革新」をした正岡子規を中心に田端の俳人について説明後、ゆかりの場所を案内します。【師】同館研究員 【定】80名(抽選) 【申】往復はがき(記入例参照)で、8月29日(月)(必着)まで ※1通1名(夫婦・親子に限り続柄と氏名を記入して2名まで可) 【問先】〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館K係 ☎(5685)5171

◆エコベルデ みどりの教室

秋から冬の野菜作り~基礎から応用まで~ 【対】区内在住、在勤、在学の方 【日】9月10日(土) 午前10時~正午 【内】おなじみの野菜の栽培法に加え、伝統野菜など、こだわりの品種も紹介。ワンランク上の家庭菜園はいかがですか。【定】30名(抽選) 【費】500円 【申】往復はがき(記入例参照)で、8月23日(火)(必着)まで 【問先】〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜、祝日休館) ☎(3913)8340

◆和に親しむ(1)~写経体験~

【対】18歳以上の方 【日】8月27日(土) 午前10時~正午 【場】北とびあ9階第1和室「せきれい」 【内】所作からわかりやすく解説します。写経には、集中力を高めたり、脳の活性化、デトックスなどさまざまな効果があるとされています。少しの間、仕事や勉強、家事から離れてみませんか。【師】寿徳寺副住職 新井大介氏 【定】20名(抽選) 【費】500円 【申】往復はがき(記入例参照。全員(3名まで)の氏名も記入)で、8月15日(月)(必着)まで 【問先】〒114-8503(住所不要)北とびあ管理事務所写経体験係 ☎(5390)1101

長生きするなら 北区が一番



後期高齢者健康診査

区内在住で、①75歳以上の方(昭和16年9月6日以前生まれ) ②一定の障害のある65歳以上で後期高齢者医療制度にご加入の方

対象の方には受診券を8月下旬に送付します。健診開始日までに届かない方は、ご連絡ください。

9月7日(水)・10月31日(月)(土曜午後、日曜、祝日及び休診日を除く)

※生活保護などを受給している75歳以上の方も同じ日程で健康診査を実施します。

「北区後期高齢者健康診査会場」ポスター掲示の区内実施医療機関

内問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、胸部X線検査など

「受診方法」受診券に同封している一覧表の医療機関に事前予約をしてください。

受診当日は受診券と健康保険証(後期高齢者被保険者証)を持参して受診してください。

※医療機関によっては期間内でも予約満了となる場合があります。

●肝炎検診は後期高齢者健康診査と同時に受診できます

対過去に肝炎検診を未受診で、検診を希望する方

内C型及びB型肝炎ウイルス検査 健康推進課健康係 (3908) 9034

脳に効く! シニアの絵本読み聞かせ教室

9月14日・12月21日(11月23日を除く) 毎週水曜 計14回 午前9時30分~11時30分

場赤羽会館第2集会所 内もの忘れを予防し、仲間と楽しく続けられ、世代間交流もできる絵本の読み聞かせを学びます。

師東京都健康長寿医療センター 研究 所社会参加と地域保健研究チーム 研究員 鈴木宏幸氏 定20名(抽選)

申往復はがき(記入例参照)で、8月23日(火)(必着)まで

問先〒114-8508(住所不要) 介護予防・日常生活支援担当課 (3908) 9017

介護予防講演会 「肉食で頭も身体も元気に!」

区内在住で65歳以上の方 9月21日(水) 午後2時~3時30分

場北とぴあ7階第2研修室 内3食食べていてもなってしまう「新型栄養失調」が増えています。

師東京家政大学 家政学部栄養学科 和田涼子氏 定80名(抽選)

申往復はがき(記入例参照)で、8月25日(木)(必着)まで

問先〒114-8508(住所不要) 介護予防・日常生活支援担当課 (3908) 9017

家族介護者教室「あなたを狙う悪質商法の最新情報」

区内在住、在勤の方 9月14日(水) 午後2時~3時30分

場志茂東ふれあい館2階ABホール(志茂4-44-1)

内実際の相談事例から最新の情報をお届けします。師消費者センター消費生活相談員 定30名(申込順)

長生きするなら北区が一番

家族介護者教室 「避難所運営ゲーム(HUG)を体験してみませんか?」

区内在住、在勤の方 9月1日(木) 午後1時30分~3時

内避難所運営ゲームを通して、避難所で起こるさまざまなトラブルにどのように対応していくかを模擬体験します。

避難所における高齢者や認知症の方への対応などを考えるきっかけにしましょう。

師NPO法人北区NPO・ボランティアぷらざ職員 定30名(申込順)

申8月15日(月)午前9時30分から電話申込

問場先 桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター(桐ヶ丘1-16-26) (5924) 2360

健康増進センター(へるしあKITA)

からだ引き締めエクササイズ 区内在住、在勤で40歳以上の方

9月17日(土)・24日(土) 計2回 午前10時~11時30分

内食欲の秋、筋トレとエアロビクスでからだもしっかりと動かしましょう。定30名(抽選)

申往復はがき(記入例参照)で、8月30日(火)(必着)まで

問場先 〒114-0002 王子5-2-15 101 健康増進センター(月曜、祝日休館) (5390) 2220

スポーツ

区民体育大会バレーボール競技

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会 対区内在住、在勤で構成する連盟未登録チーム、区内在学の高校生チーム及び連盟登録チーム(高校生チームは一般の部)

社交ダンス入門教室

後援 北区体育協会 対区内在住、在勤でダンス初心者の方 9月3日~24日 毎週土曜 計4回

なぎなた長期教室

後援 北区体育協会 対区内在住、在勤、在学で小学生以上70歳未満の方 9月2日~10月28日(9月30日を除く) 毎週金曜 計8回

北区民ハゼ釣大会

共催 北区教育委員会 対区内在住、在勤の方 8月28日(日) 午前6時王子駅前公園(三角公園)集合

第16回区長杯争奪区民ゴルフコンペ

後援 北区体育協会 対区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員 9月10日(土) 場都賀カン

ツリー倶楽部(栃木県栃木市市内町1757-1) 定80名(申込順) ※組合せ自由(4名同組可) 費4,000円(別途プレー費1万3,000円)



北区体育協会スポーツ教室

対日場師定費 下表のとおり 申往復はがき(記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別と希望順位も記入)またはホームページで、8月28日(日)(必着)まで

Table with columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 講師, 定員(抽選), 費用

健康ひとくちメモ

「筋トレ」の重要性 「筋トレ=きつい」のイメージから敬遠する方も多い筋トレですが、筋力や筋持久力が低下すると関節の安定性が悪くなり、姿勢の崩れや関節痛につながります。

記号の見方 対象 日 日時 会場 内容 講師 定員 費用(記載のない場合は無料です) 申込方法 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ EM Eメール