

◆「防災講演会」及び「防火・防災フェスタinたきのがわ」

区内在住の方 日3月2日(日) 午後1時30分から 場所 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3) 防災の基本とこれからの防災まちづくり 東京大学生産技術研究所准教授 加藤孝明氏 定200名(先着順) 当日、直接会場へ 防災センター(地震の科学館) ☎(3940)1811

◆田端文士村記念館 開館20周年記念講座

蓄音機、SPレコードで聴く～田端文士が愛でた音楽たち～ 日3月23日(日) 午後2時～3時30分 内 芥川龍之介や堀辰雄ら田端文士が聴いていた音楽はどんなものだったのか。ゆかりの楽曲を年代物の蓄音機とSPレコードでお楽しみいただけます。東京成徳大学人文学部教授 庄司達也氏 定100名(抽選) 往復はがき(記入例参照)で、3月3日(月)(必着)まで ※はがき1通で1名(夫婦・親子に限り両名も記入して2名まで可)まで ※専用駐車場・駐輪場はありません。 開場先 〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館 ☎(5685)5171

◆自然教室「デジカメ自然撮影教室」

デジタルカメラを使って、北区の身近な自然を再発見してみませんか。 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方 日3月16日(日)・23日(日) 計2回 午前9時30分～11時30分 定20名(抽選) 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、3月6日(木)(必着)まで 開場先 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日のときは翌日)) ☎(3908)0804 FAX(3908)8856

催し

◆中央図書館バリアフリー映画会

日3月9日(日) 午後2時～4時30分 内「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。上映映画「武士の家計簿」 監督…森田芳光

出演…堺 雅人、仲間由紀恵ほか 【あらすじ】幕末維新。代々加賀藩御用者を担う猪山家8代目の直之が、先代からの借財で膨れ上がった借金を整理すべく一家を挙げて奔走する姿を描く異色時代劇 【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】北区図書館活動区民の会 定50名(抽選。障害(ご不便)のある方優先) 往復はがき(記入例参照。障害者手帳・付添人の有無も記入)で、2月28日(金)(必着)まで ※視覚がご不便な方は電話申込可。聴覚がご不便な方はファクス申込可(ファクス用申込書は北区ホームページ及び図書館にあります) ※会場には手話通訳者がいます。※日常付き添いが必要としている方は、付添人1人のみ入場可 開場先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係 ☎(5993)1125 FAX(5993)1044

◆男女共同参画センター「スペースゆう」映画「森の中の淑女たち」上映&トーク

年齢を重ねた女性の豊かさや美しさが自然体で表現された映画です。上映後、講師とともに映画を振り返るお話をを行います。 日3月15日(土) 午後1時30分～4時 師 映像女性学の会 小野由理氏 定40名(先着順) ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、2月12日(水)午前9時から申込 ※保育(1歳以上就学前まで。定員あり(先着順))希望の方は、お子さんの氏名・年齢・性別をご連絡ください。 開場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5・6階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 E-mail danjo-c@city.kita.lg.jp

◆NPO・ボランティア活動促進フォーラム 「みんなで笑顔の手をつなごう」

北区の市民活動を紹介します。活動の輪を広げるイベントです。ぜひ、お越しください。 日3月1日(土) 午前11時～午後4時 場 北とびあ地下1階展示ホール 内 NPO・ボランティア団体・企業・行政活動 PR…区内で活動するさまざまな団体がブース、ポスター展示による団体紹介

北区障害者団体連合会を紹介します

北区障害者団体連合会は、加盟団体相互の親睦を深め、協力して障害者の福祉を向上することを目的として昭和56年に設立し、現在では参加の団体会員総数は3,000人を超えています。 各団体では、勉強会や親睦・福祉向上

のための各種活動を行っています。活動に興味がある方は、各団体にぜひご連絡ください。 開場先 障害者福祉センター ☎(3905)7111

団体名	問い合わせ先
北区肢体不自由児(者)父母の会	田中淳子 ☎(5993)2340
手をつなぐ親愛の会	小宮榮次 ☎(3927)0348
NPO法人つみき	下田加代子 ☎(3908)7166
NPO法人ピアネット北	井上良子 ☎(3913)9308
北区聴覚障害者協会	當芳枝 FAX(5993)1694
北区生活と健康を守る会	永井昭武 ☎(3911)9444
NPO法人北区精神障害者を守る家族会飛鳥会	後藤勝代 ☎(3949)3867
北区視覚障害者福祉協会	篠崎栄吉 ☎(3901)9214
精神発達障害指導教育協会	金子健 ☎(3903)3800
あゆみ会	松山幸作 ☎(3905)3590
北区肢体障害者協会	内田信次 ☎(3919)8609
ドリームグイ	小島靖子 ☎(3906)7753
北区身体障害者協会	杉山征太郎 ☎(3912)2381

健康づくり推進店普及サポーター募集

健康づくり推進店とは、外食などを利用する区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるように、栄養成分など栄養に関する情報を提供しているお店です(右図の登録証を掲げています)。 健康づくり推進店を普及拡充するために、普及サポーター(無報酬)の協力を得て、活動を行っています。この活動は、区民とお店の架け橋となり、よりよい食生活の環境づくりを進めるものです。 区内在住、在勤の20歳以上で、活動に関心のある方 日3月7日(金) 午後2時～4時(定例会見学) 内 健康づくり推進店普及サポーター活動についてなど 【募集人数】若干名 日2月12日(水)から電話申込

●活動内容 ○月1回の定例会に参加(毎月第1金曜午後2時～4時予定) ○毎月の食品衛生更新講習会や1月の食育フェアのコーナー参加など普及広報活動 ○健康づくり推進店の巡回や新規登録へ向けての活動など 開場先 北区保健所保健予防課保健予防係(東十条2-7-3) ☎(3919)3104



すぐボラコーナー…書き損じはがき、使用済み切手、使用済みプリンタインクカートリッジを当日お持ちください。 昭和の東京オリンピック～1964年から2020年へつなぐ…東京オリンピック当時の懐かしい品々、当時の写真を展示 日本パラリンピアンズ協会副会長 根木真志氏講演会…シドニーパラリンピックに男子車椅子バスケットボール日本代表キャプテンとして出場、東京2020オリンピック・パラリンピック招致でアスリート委員として活躍された根木さんの映像をまじえた講演(1時30分開始予定) 当日、直接会場へ 開場先 NPO・ボランティアぷらざ ☎(5390)1771



◆地域づくりの活動の輪を広げよう 「地域をつくる上映会in北区」

後援 北区 日3月2日(日) 午前10時30分～午後7時30分(予定) 場 赤羽会館講堂 内 地域のつながりをつくる働き方をテーマとした映画「ワーカーズ」(午前10時40分から、午後3時50分から)、障害児の放課後の居場所を描いた映画「世界一すてきな僕たち私たちへ」(午後1時5分から、午後5時40分から)、市民団体によるトークイベント(午後2時55分から) ※1日を通して入退場自由 定500名(申込順) 費事前申込1,500円、当日申込1,800円、学生・障害のある方800円、小学生以下無料 日2月10日(月)から電話申込 開場先 NPO法人ワーカーズコープ ☎(6907)8087

◆赤羽西福祉工房施設公開

赤羽西福祉工房(身体障害者生活介護施設)では、施設の日常活動を見学する施設公開を開催します。また、先着20名の方

にステンシル体験を実施します。 日2月15日(土) 午前10時20分～11時45分 内 陶芸作業、生活訓練の活動公開、ステンシル体験 当日、直接会場へ 開場 赤羽西福祉工房(赤羽西5-7-1) ☎(3908)4111

◆フリーマーケット

後援 北区 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。 ●きつね塚商店会フリーマーケット 日3月2日(日) 正午～午後4時(小雨決行) 場 きつね塚通り中央(滝野川6丁目) 【出店予定数】35店(申込順) 【出店料】無料(1m×2m) 日電話申込 開場先 きつね塚商店会 クレープハウス ☎(3916)0326 藤倉製麵所 ☎(3916)2324 ●北ノ台フリーマーケット 日3月9日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) 場 北ノ台工コー広場館(上十条5-14-4) 【出店予定数】50店(抽選) 【出店料】1,000円(2m×3m) 日電話申込(随時受付) 開場先 富士見橋工コー広場館(水曜、祝日休館) ☎(3824)3196 ※多々楽まつりと同時開催 ●赤羽公園フリーマーケット 日3月29日(土) 午前10時～午後3時(雨天時30日(日)に順延) 【出店予定数】60店(申込順) 【出店料】1,500円(2m×3m) 日電話申込 開場先 リサイクル運動友の会 ☎090(3222)5060 ※レジ袋削減のため、マイバッグをお持ちください。

お知らせ

◆司法書士による無料相談会

後援 北区 日2月26日(水) 午後6時～9時 場 赤羽会館4階第5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、借金問題など 日原則、前日までの電話申込(当日、午後8時までの会場受付も可能) 開場先 東京司法書士会 北・荒川支部 原田 ☎(3901)9381 ※借金問題電話相談ダイヤルについてもお問い合わせください。

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

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

4月1日(火)に小規模保育所を新規開設する予定です

【施設名】ちはいぐ・十条
【対象】0歳～2歳児 【開設予定地】上十条2-13-1ガデーニビル1階 【定員】各6名
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

●説明会を実施します
【日】2月23日(日) 午前10時～11時30分
【場】上十条ふれあい館1階第1ホール(上十条3-3-9)
※説明会に参加を希望する方は前日までに電話申込
※車での来館はご遠慮ください。
【問】(株)チャイルド・スマイル ☎(5572)6131 ※3月末まで一時的に設置している番号です。
【関】事業全般について保育課保育係 ☎(3908)9127

ベビーマッサージ教室

【対】区内在住、在勤、在学で生後2カ月～はいはいする前位の赤ちゃん和妈妈 【日】3月4日～18日 毎週火曜 計3回 午前10時～11時30分 【内】オイルを使い、赤ちゃんのからだをママがマッサージをします。最終日は赤ちゃんのための心肺蘇生法を練習します。

習します。【定】10組(抽選) 費6,000円
【往】復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・レッスン初日の月齢・性別も記入)で、2月24日(月)(必着)まで
【問】先 ☎115-0042 志茂1-2-22 元気がらざ ☎(5249)2214

歯つばい教室～大切な乳歯をむし歯にしないために～

【対】区内在住で10カ月～1歳2カ月の乳幼児の親子 【日】3月7日(金) 午前10時30分～正午 【場】北区保健所講堂(東十条2-7-3) 【内】歯科衛生士によるお口の観察とむし歯予防のお話、家庭でのお口の健康管理について、栄養士によるおやつの話 【定】30組(申込順) 【申】2月13日(木)から電話申込
【問】健康いきいき課王子健康相談係 ☎(3908)9087

トップアスリート交流スポーツ教室

都並敏史のサッカークリニック
サッカー元日本代表の都並敏史氏を指導者に招き、少年少女サッカー教室を開催します。



【対】区内在住、在学または北区サッカー協会所属チームの小学生 【日】3月16日(日) 午前10時～正午(9時30分から受付)
【場】赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) 【定】小学1・2年生、小学3・4年生、小学5・6年生 各30名(抽選)
【往】復はがき(記入例参照。性別、学校名・学年、区外の方は北区サッカー協会所属チーム名も記入)で、2月25日(火)(必着)まで
【問】先 ☎114-8508(住所不要) スポーツ施策推進担当課 ☎(3908)9328

自然教室「生きもの探検隊⑩～春を探そう～」

ヒキガエルの卵やツクシなど、春の訪れを知らせる生きものを探します。
【対】区内在住、在勤、在学の5歳以上の方 【日】3月9日(日) 午前10時～11時30分
【定】20名(抽選) 【往】復はがきまたはファクス(記入例参照)で、2月27日(木)(必着)まで
【問】先 ☎114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日のときは翌日)) ☎(3908)0804 FAX(3908)8856

おいでよワクワク体験ひろば! 滝野川文化センター子どもひろば

楽しいゲームや作品づくりなど、たくさんの方のプログラムをみんなを待っているよ。

ぜひあそびに来てね。
【対】幼児～中学生 ※年齢により体験できるプログラムが異なります。【日】2月23日(日) 午前10時～午後3時 ※プログラムにより時間が異なります。【内】作品づくり…きんちゃくプリント、花をいけよう、トントンずも、森のどうぶつたち、陶芸教室「楽しく粘土であそぼう!」、木目込で姫まりを作ろう、スリットかくし絵、藤のプチカゴ、ビーズであそぼう、えんぴつ画を楽しもう!、フラワーデザイン
実演・体験…スポンジタウンをつくらう、ワクワク地球クイズ、天才?ボードゲーム発案所、お茶席体験、点字ってすばらしい、南京玉すだれ、赤ちゃんをあそぼう・絵本とわらべうた、人形劇、スタンプラリー
【申】当日、直接会場へ
【問】滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230

妊婦さんのためのマタニティクッキング

【対】区内在住の妊娠中の方 【日】3月12日(水) 午後1時30分～3時30分 【場】滝野川文化センター料理室(西ヶ原1-23-3)
【内】妊娠中の食生活のポイントと簡単料理の調理実習・試食、離乳食に向けて【持ち物】エプロン、三角巾(スカーフでも可)、ふきん、筆記用具、母子健康手帳 【定】20名(申込順) 【申】2月14日(金)から電話申込
【問】健康いきいき課滝野川健康相談係 ☎(3915)0186

北区飛鳥山博物館講座 豊島宮城文書を読む

【日】3月23日(日) 午後1時30分～3時30分 【内】中世武士団・豊島氏関係資料を中心に、南北朝・室町時代の地域像を学びます。【師】同館学芸員 【定】80名(抽選)
【往】復はがき(記入例参照)で、3月11日(火)(必着)まで
【問】先 ☎114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

障害者福祉センター講演会「高次脳機能障害の理解と回復に向けてのリハビリテーション」

高次脳機能障害(脳の損傷により起こる記憶障害などのさまざまな障害)への理解を深め、家族の対応・リハビリテーション・社会復帰支援についてお話しします。
【対】高次脳機能障害でお困りの方、関心のある方 【日】3月6日(木) 午後3時～4時30分 【場】十条ふれあい館第1ホール(中十条1-2-18)
【師】東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科教授 渡邊 修氏
【定】100名(申込順)
【申】2月13日(木)から電話申込
【問】先 障害者福祉センター事業係 ☎(3905)7121

スポーツ

◆水中ウォーキング教室～むぎに負担をかけずにしっかりウォーク～

【対】区内在住、在勤の20歳以上の方 【日】3月12日…午後2時～4時 水に親しむ健康づくりの講義と実技 19日・26日…午後2時30分～4時 水中ウォーキングを中心とした実技 毎週水曜 計3回 【定】30名(抽選。初めての方優先) 【往】復はがき(記入例参照)で、2月24日(月)(必着)まで
【問】先 ☎115-0042 志茂1-2-22 元気がらざ ☎(5249)2214

講座・講演会

◆男女共同参画センター「スペースゆう」シングルマザーのための生活応援講座

【対】シングルマザーまたはシングルマザーになるかもしれない方 【日】①3月9日(日) ②16日(日) 計2回 午後1時30分～4時
【内】シングルマザーのしあわせ生活術…子どもと楽しくいきいき暮らすコツ ②マネープラン…各種手当のもらい方、教育資金の作り方などお金の悩み解決法 ※いず

れもグループワークあり 【師】①NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ 赤石千衣子氏 ②同法人 大矢さよ子氏 【定】15名(先着順) 【申】2月12日(水)からファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込 ※保育(1歳以上就学前まで。定員あり(先着順))希望の方は、お子さんの氏名・年齢・性別をご連絡ください。
【問】先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5・6階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 E-mail danjo-c@city.kita.lg.jp

◆公開歴史講座

延宝検地～「武州豊島郡岩淵領本宿村御検地水帳」を中心に～
【対】中学生以上の方 【日】3月8日(土) 午後2時～4時
【内】延宝元年(1673)に岩淵宿で行われた検地を題材に、江戸時代の検地について専門家が紹介します。
【師】北区の部屋地域史料専門員 【定】50名(抽選) 【往】復はがき(記入例参照)で、2月24日(月)(必着)まで ※視覚障害者の方は電話申込可 ※手話通訳が必要な方は、事前に連絡ください。
【問】先 ☎114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係 ☎(5993)1125

◆消費生活センター商品テスト教室

賢い衣生活「簡単な染み抜きとガーゼマフラーを染めてみよう!」
【対】区内在住、在勤の方 【日】①3月6日(木) 午後1時30分～3時30分 ②7日(金) 午前10時～正午 ※各回同一内容
【内】汚れの成分とは何かを学びます。また、簡単な染み抜きと、その表裏の関係にある染色についてガーゼマフラーを使って実験を行います。【師】北区商品テスト指導員 【定】各18名(抽選) 【往】復はがき(記入例参照。希望日も記入)で、2月24日(月)(必着)まで
【問】先 ☎114-8503(住所不要)消費生活センター「商品テスト教室」係(北とびあ11階) ☎(5390)1239

◆エコベルデ みどりの教室 一花木の剪定テクニック

【対】区内在住、在勤、在学の方 【日】3月8日(土) 午前10時～正午 【内】剪定の基本テクニックを学び、植木を健やかに育てましょう。【定】30名(抽選) 費500円(材料費) 【往】復はがき(記入例参照)で、2月20日(木)(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

◆シルバー人材センター「パソコン教室」

【対】区内在住、在勤の方 【日】定費 右表のとおり ※Windows7・マイクロソフトOffice2010を使用
【往】復はがき(記入例参照。希望のコース番号も記入)で、2月21日(金)(必着)まで ※パソコン無料相談と体験のみ当日、直接会場へ
【問】先 ☎115-0045 赤羽1-1-38赤羽エコー広場館内 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400

レベル	コース名	日程	番号	時間	定員	費用
初級	デジカメ入門 2日間コース	3月3日(月)・4日(火)	1	午前9時30分～正午	各10名 (抽選)	4,600円 (教材費含む)
			2	午後1時30分～4時		
	インターネットの活用 2日間コース	3月12日(水)・13日(木)	3	午前9時30分～正午		
			4	午後1時30分～4時		
中級	エクセルの活用 3日間コース	3月17日(月)～19日(水)	5	午前9時30分～正午	-	6,600円 (教材費含む)
			6	午後1時30分～4時		
-	パソコン無料相談と体験	3月9日(日)	-	午前10時～午後2時	-	無料

記事の見方 対象 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 Eメール

スポーツ

◆なぎなた中高年体験教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤で40歳～70歳の方
日3月1日～29日 毎週土曜 計5回
午後1時～2時 場滝野川体育館第1武道場(西ヶ原2-1-6)

【持ち物】運動できる服装 定5名(先着順)
費2,500円(傷害保険料含む)

申ファクス(記入例参照)または電話で、2月23日(日) 必着まで
※用具は連盟で用意します。

問先北区なぎなた連盟 坂井

☎・FAX(3821)8625

※金曜午前の教室もあります。詳しくはお問い合わせください。

◆北運動場スポーツ教室

●初級者・初中級者テニス教室

対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者は不可)
日①初級コース…3月11日～5月13日(4月29日、5月6日を除く)

毎週火曜 計8回

②初中級コース…3月7日～5月16日(3月21日を除く) 毎週金曜 計10回
いずれも午前11時～午後1時

場新河津川庭球場(岩淵町41)

師北運動場所属テニスコーチ

定各10名(抽選)

費①8,000円 ②1万円

●エアロビクスと筋力トレーニング

～みんなで「腰スッキリ・肩軽やか」になってみませんか～

対区内在住、在勤、在学の70歳までの健康な方
日3月6日～5月8日 毎週木曜 計10回
①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分

場神谷体育館(神谷2-33-6)

師セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター

定各30名(抽選) 費3,000円

=以下、共通=

申往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、2月23日(日)(当日消印有効)まで
問先〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場

☎(3902)5639

健康情報

◆女性の健康支援事業～女性の健康相談～

思春期、妊娠・出産、更年期など女性特有の健康問題について、次の相談が受けられます。

①女性の医師による健康相談

定8名(申込順)

②骨粗しょう症相談(骨の測定を含む)

対20歳～70歳で過去1年以内に骨粗しょう症検診を受けていない方

定40名(申込順)

③乳がん自己検査法体験

定40名(申込順)

=以下、①～③共通=

日2月28日(金) 午後2時～4時30分

申電話申込

※赤羽健康相談係では栄養相談も随時実施しています。詳しくはお問い合わせください。

問場先健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階)

☎(3903)6481

◆専門医による呼吸器健康相談

対区内在住のせき、たんまたは息切れなど呼吸器でお悩みの20歳以上の方
日3月3日(月) 午後1時30分～4時
場北とびあ8階804会議室 師昭和大学富士吉田教育部教授 田中一正氏
定7名(申込順)
申2月14日(金)から電話申込
問先障害福祉課公害保健係
☎(3908)9019

◆パーキンソン病患者会「希望の集い」

対パーキンソン病患者及び家族
日2月26日(水)、3月17日(月) 午後1時30分～3時30分
場北区保健所2階講堂(東十条2-7-3) 内懇談会・情報交換など
申当日、直接会場へ
問障害福祉課王子障害相談係
☎(3908)9081



有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅など、それぞれ特徴があります。自分に合った高齢期の住まいについて選び方のポイントをお話しします。

対区内在住、在勤、在学の方
日3月5日(水) 午後2時～4時
場北とびあ7階第1研修室
師有料老人ホーム・介護情報館 中村寿美子氏
定50名(先着順)
申ファクス・Eメール(記入例参照)
手話通訳が必要な場合はその旨も記

入)または電話で、2月17日(月)から28日(金) 必着 まで
問先消費生活センター「消費者講座」係
☎(5390)1239
FAX(5390)1143
申shouhi@city.kita.lg.jp

●みずべの苑終活セミナーその②
日3月13日(木) 午後2時～3時30分
場志茂東ふれあい館2階Bホール(志茂4-44-1)
内知っておきたい葬儀の基礎知識と最近のお墓事情
師行政書士 富田 賢氏
定40名(申込順)
申2月11日(祝)午前10時から電話申込
問先みずべの苑高齢者あしんセンター
☎(5941)6722

●訪問薬剤師さんのお仕事ってなあに?
日3月11日(火) 午後2時～3時30分
内在宅介護では専門職によるチームケアが実践されます。その中で薬剤師の果たす役割を説明します。
師ウメザワ薬局薬剤師 梅澤 勲氏
定30名(申込順)
申2月17日(月)午前9時から電話申込
問場先清水坂あじさい荘高齢者あしんセンター(中十条4-16-32)
☎(5924)2025

●やさしい遺言書の書き方及びエンディングノート
日2月25日(火) 午後2時～4時
場赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) 内もしものときに大切な人が慌てないためにも書き残しておきませんか。遺言の効力や遺言書の書き方、エンディングノートについて説明します。
師行政書士 富田 賢氏
定30名(申込順)
申2月13日(木)午前9時30分から電話申込
問先西が丘園高齢者あしんセンター
☎(5924)7715

～はじめませんか? 介護予防で元氣はつらつサロン
対昭和町・田端新町・東田端全域、上中里3丁目在住の65歳以上で現在介護認定を受けていない方
日2月25日(火) 午前10時～11時30分
場昭和町ふれあい館(昭和町3-10-1)
内自宅で簡単に取り入れられる健康体操・ヨガ
師リハビリディサイナス nagom i 指導員
定20名(申込順)
申2月13日(木)午前9時から24日(月)午後6時までに電話申込
問先新日光苑高齢者あしんセンター
☎(5855)1219

～いつかの今でしょ! ほがらか介護予防講座第3回
後援 北区
認知症予防レクリエーションの実践
対区内在住の介護予防に興味のある方
日3月4日(火) 午後2時～3時50分(1時30分開場)
場北とびあ15階ベガサスホール
内認知症予防レクリエーションを通じて、認知症を正しく理解し、楽しく明るく取り組める環境づくりをお伝えします。
【持ち物】飲み物、タオル、動きやすい服装と靴
師日本介護予防協会認知症ケア上級専門士 尾渡順子氏
定50名(先着順)
申2月13日(木)からファクス(記入例参照)または電話で申込
問先北区介護予防リーダの会
☎090(9828)3455
FAX(3903)2877

長生きするなら北区が一番

消費生活センター消費者講座「有料老人ホームの基礎知識」
有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅など、それぞれ特徴があります。自分に合った高齢期の住まいについて選び方のポイントをお話しします。

消費生活センター「消費者講座」係
☎(5390)1239
FAX(5390)1143
申shouhi@city.kita.lg.jp

介護予防講演会
健康格差のないまちをめざして「元氣に長生きの秘訣は地域のきずな力」

対区内在住、在勤の方
日2月25日(火) 午後6時～8時(5時30分開場)
場赤羽会館1階講堂
内いつまでもいきいきと健康で長生きするためには、自分の健康状態を知り、日ごろからからだや心の健全化を心がけて生活することが重要です。一人ではなかなか続かない健康づくりも仲間と一緒に続けることができます。地域の仲間と共に支えあい、共に行動し、地域のきずなを深めていくことで、「元氣に長生きできるまち」の実現を考えます。
師日本福祉大学社会福祉学部教授 近藤克則氏
定64名(先着順)
申当日、直接会場へ
問高齢福祉課介護予防担当
☎(3908)9017

骨盤底筋体操教室(男性編)
トイレが近い、尿もれがあるなど、おしこの悩みがある方へ。尿もれ予防に効果的な生活習慣と運動を学び、おしこのトラブルを改善しましょう。

対区内在住の65歳以上の男性
日3月18日(火)・25日(火) 計2回
午後2時～4時
場健康増進センター(王子5-1-101)
申18日・25日、前立腺、骨盤底筋のお話と運動実技
定25名(尿もれのタイプ別対策と運動実技)
申往復はがき(記入例参照)で、2

月25日(火) 必着 まで
問先〒114-8508(住所不要) 高齢福祉課介護予防担当
☎(3908)9017

家族介護者教室

●みずべの苑終活セミナーその②
日3月13日(木) 午後2時～3時30分
場志茂東ふれあい館2階Bホール(志茂4-44-1)
内知っておきたい葬儀の基礎知識と最近のお墓事情
師行政書士 富田 賢氏
定40名(申込順)
申2月11日(祝)午前10時から電話申込
問先みずべの苑高齢者あしんセンター
☎(5941)6722

●訪問薬剤師さんのお仕事ってなあに?
日3月11日(火) 午後2時～3時30分
内在宅介護では専門職によるチームケアが実践されます。その中で薬剤師の果たす役割を説明します。
師ウメザワ薬局薬剤師 梅澤 勲氏
定30名(申込順)
申2月17日(月)午前9時から電話申込
問場先清水坂あじさい荘高齢者あしんセンター(中十条4-16-32)
☎(5924)2025

●やさしい遺言書の書き方及びエンディングノート
日2月25日(火) 午後2時～4時
場赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) 内もしものときに大切な人が慌てないためにも書き残しておきませんか。遺言の効力や遺言書の書き方、エンディングノートについて説明します。
師行政書士 富田 賢氏
定30名(申込順)
申2月13日(木)午前9時30分から電話申込
問先西が丘園高齢者あしんセンター
☎(5924)7715

～はじめませんか? 介護予防で元氣はつらつサロン
対昭和町・田端新町・東田端全域、上中里3丁目在住の65歳以上で現在介護認定を受けていない方
日2月25日(火) 午前10時～11時30分
場昭和町ふれあい館(昭和町3-10-1)
内自宅で簡単に取り入れられる健康体操・ヨガ
師リハビリディサイナス nagom i 指導員
定20名(申込順)
申2月13日(木)午前9時から24日(月)午後6時までに電話申込
問先新日光苑高齢者あしんセンター
☎(5855)1219

～いつかの今でしょ! ほがらか介護予防講座第3回
後援 北区
認知症予防レクリエーションの実践
対区内在住の介護予防に興味のある方
日3月4日(火) 午後2時～3時50分(1時30分開場)
場北とびあ15階ベガサスホール
内認知症予防レクリエーションを通じて、認知症を正しく理解し、楽しく明るく取り組める環境づくりをお伝えします。
【持ち物】飲み物、タオル、動きやすい服装と靴
師日本介護予防協会認知症ケア上級専門士 尾渡順子氏
定50名(先着順)
申2月13日(木)からファクス(記入例参照)または電話で申込
問先北区介護予防リーダの会
☎090(9828)3455
FAX(3903)2877

長生きするなら北区が一番

申込記入例
希望講座名(希望日・コース)
●郵便番号・住所※
●氏名(ふりがな)
●年齢
●電話番号(ファクス番号)
※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記
●記入不備無効 ●申込は原則1名1通
●本人以外やお子さん連れの受講はできません
●記入いただいた個人情報(目的以外)には使用しません