

親育ちサポート講座

①ノーバディズ・パーフェクト・プログラム

子育て経験やアイデアを分かち合い、自分にあった子育ての仕方を見つけませんか。
対0歳～5歳のお子さんを育てている方（受講が初めての方のみ）**日場****問先**下表のとおり**【進行役】**児童館・子どもセンター職員**定**各14名（申込順）**申**申込用紙（児童館・子どもセンターにあります。北区ホームページからもダウンロードできます）に記入して、実施児童館へ直接持参またはファクスで申込
※詳しくは、お問い合わせください。

実施場所（申込・問い合わせ先）		日程（いずれも計6回）	
児童館・子どもセンター名（所在地）	電話・FAX番号	【時間】午前10時～正午	
栄町子どもセンター（栄町33-3）	（3911）5836	5月13日～6月17日	毎週月曜
豊島児童館（北区豊島7-17-1）	（3911）9481	5月14日～6月18日	毎週火曜

②NPプログラム・アゲイン（再受講者限定のNPプログラム）

もう一度、子育てについて振り返ったり、新しい子育て仲間を増やしたりしてみませんか。
対平成29年度以前に北区でNPプログラムを受講したことのある方**日場**下表のとおり**【進行役】**児童館・子どもセンター職員**定**各14名（抽選）**申**申込用紙（児童館・子どもセンターにあります。北区ホームページからも申込用紙をダウンロードできます）に記入して、ファクスまたはEメールで、5月7日（火）（必着）まで ※Eメールの場合は、申込用紙をEメールに添付
問先子ども未来課次世代育成係
☎（3908）9097 **FAX**（3908）6606
EMkosodate-ka@city.kita.lg.jp
志茂子ども交流館
☎・FAX（3902）4646
※講座中は、保護者だけで話し合いを進めるため、お子さんは別室でお預かりします。



実施場所	日程（計6回）
志茂子ども交流館（志茂5-18-3）	5月16日～6月20日 毎週木曜 午前10時～正午

◆滝野川文化センター講座区民協働講座 楽しく学ぶマジック講座

対区内在住、在勤、在学の方**日**5月24日～6月28日（6月7日を除く）毎週金曜 計5回 午後6時30分～8時30分
内はじめての方でもできるロープやカードを使ったマジックに楽しく挑戦しましょう。
師日本奇術協会師範 横山一丸氏
【協力】M・G研究会**定**20名（抽選）
費3,050円（教材費・保険料）
申はがき、ファクス（記入例参照）または直接窓口で、5月9日（木）（必着）まで
問場先〒114-8534（住所不要）滝野川文化センター（月曜、祝日休館）
☎（5394）1230 **FAX**（5394）1231

◆滝野川会館講座「多肉植物の寄せ植え」

対18歳以上の方**日**5月25日（土）午前10時～11時30分**内**ふっくらしたいろいろな形や色の多肉植物を小さな鉢におしゃれに植えます。**定**15名（抽選）**費**2,000円
申往復はがき（記入例参照）または直接窓口で、5月6日（休）（必着）まで
問先〒114-8534（住所不要）西ケ原1-23-3滝野川会館 **☎**（3910）1651

◆稲作体験をしてみませんか？

主催 赤羽自然観察公園ボランティアの会
対区内在住、在勤、在学の方
日**【田植え】**5月12日（日）午前9時～11時30分（小雨決行）**場**赤羽自然観察公園（赤羽西5-2-34）**内**観察公園で稲作体験（①田植え、②カかし作り、③稲刈り、④脱穀、⑤餅つき）をしてみませんか。 ※全5回講座。2回目以降は6月～11月に開催予定。
【持ち物】汚れても良い服装・タオル・長靴**定**50名（抽選）
費500円（保険料、材料費）**申**往復はがき（記入例参照）またはホームページ（右記コードを読み取り）で、4月24日（水）（必着）まで
先〒114-8508（住所不要）道路公園課公

園河川係
問先いなほクラブ **☎**090(3814)3141



稲作体験申込フォーム

◆知的障害者自立生活プログラム

①ハンドメイド教室

日6月8日～22日 毎週土曜 計3回 午前10時～正午**内**簡単なお料理や工作・手芸など**定**6名（抽選）**費**1回300円
【持ち物】エプロン・三角巾・ハンドタオル
申5月10日（金）までに電話申込

②ご飯会《夜間》

日5月15日、6月19日、7月17日 各水曜 計3回 午後5時～7時**内**夕食を作ってみんなで食べます。**定**8名（抽選）**費**1回300円**【持ち物】**エプロン・三角巾・ハンドタオル・マスク
申4月24日（水）までに電話申込
＝以下、①②共通＝

対区内在住、在勤、在学の「愛の手帳」をお持ちで、全回お一人で参加できる方 ※初参加の方のみ、ご記入いただきたい書類がありますので、保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。来室が難しい場合はご相談ください。
問場先北区障害者地域自立生活支援室（中十条1-2-18障害者福祉センター2階）
☎・FAX（3905）7226

◆能楽仕舞入門講座～基礎から学ぶ舞の型～

後援 北区文化振興財団

対区内在住、在勤、在学の中学生以上の方
日5月10日・24日、6月7日・21日、7月5日 各金曜 計5回 午後6時30分～8時
場赤羽文化センター（赤羽西1-6-1-301）**内**仕舞の初歩から丁寧に指導します。
※白足袋は持参
師宝生流能楽師 土屋周子氏
定10名（抽選）
申往復はがき（記入例参照）で、4月30日

（休）（必着）まで
問先〒115-0041 岩淵町39-18-702
北区宝生会 川崎
☎090（9159）9724



催し

◆滝野川会館プチコンサート

日4月22日（月） 正午～午後1時
場滝野川会館1階大ホール（西ケ原1-23-3）
内声楽…渡長二三子
申当日、直接会場へ
問滝野川会館 **☎**（3910）1651

◆ぶらざdeおしゃべりにお越しください！

日4月11日（木）、5月9日（木）、6月5日（水）・13日（木） 午前10時～正午 ※毎月第1水曜・第2木曜に実施。祝日はお休み
場北とぴあ4階北区NPO・ボランティアぶらざサロンコーナー**内**地域の方々がふれあい、どなたでも参加できる交流の場です。くらしのこと、最近うれしかったこと、気になっていること、子育てのことなど、何かお話ししたいことがある方、ぜひご参加ください。あなたのお話を北区で活動する傾聴ボランティアが伺います。 ※話の内容は口外しません。
申当日、直接会場へ
問北区NPO・ボランティアぶらざ
☎（5390）1771

◆障害のある方を北区民オーケストラのリハーサルに招待します

対通常のコンサートに行くことが難しい障害のある方と家族**日**5月18日（土） 午後6時～8時（5時30分開場）**場**北とぴあさくらホール**内**ベートーヴェン：交響曲第6番へ長調「田園」、ヴェルディ：歌劇「運命の力」序曲ほか**定**100名（抽選）
申往復はがき（記入例参照。来場者全員の氏名・年齢、車イスで鑑賞する場合はその旨も記入）で、または直接窓口で、4月26日（金）（必着）まで
問先〒114-8503（住所不要）北区文化振興財団「北区民オーケストラリハーサル公開招待」係
☎（5390）1221

◆「第13回東京ラジオ歌謡音楽祭」にご招待

共催 北区文化振興財団

対区内在住、在勤、在学の方（2名1組）
日5月26日（日） 午後0時30分開演

場北とぴあつつじホール**内**初代うたのおねえさん 眞理ヨシコをゲストに迎え、有志の愛好家たちがラジオ歌謡の名曲を歌い紡ぎます。**定**3組（抽選）**申**往復はがき〔記入例参照。希望人数（2名まで）、車イス席が必要な場合はその旨も記入〕で、4月16日（火）（必着）まで
問先〒114-8503（住所不要）北区文化振興財団「ラジオ歌謡」係
☎（5390）1221

◆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です。レジ袋削減のため、来場の際はマイバッグをお持ちください。
●北ノ台エコー広場館
日5月12日（日） 午前10時～午後2時（雨天中止）
【出店数】50店（抽選）
【出店料】1,000円（2m×3m）
申往復はがき（記入例参照）または電話で、5月7日（火）（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
●富士見橋エコー広場館
日5月19日（日）・26日（日） いずれも午前10時～午後1時（雨天中止）
【出店数】各20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
●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）。

お知らせ

◆司法書士による無料相談会

後援 北区

登記・法律・空家問題等相談会
日4月22日（月） 午後6時～9時**場**北とぴあ8階804A会議室**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時までの会場受付も可）
問先東京司法書士会 北・荒川支部 秋元
☎（3901）5290

旧古河庭園 春のバラフェスティバル

日5月1日（祝）～6月2日（日） 午前9時～午後5時（最終入場4時30分）
※5月1日～6日は6時（最終入場は5時30分）まで開催
●バラと洋館・日本庭園のライトアップ
日5月10日（金）～19日（日） 日没～午後9時
●春バラの音楽会
日5月1日（祝）・6日（休）・26日（日） いずれも正午から、午後3時から（各30分程度） ※雨天中止
場洋館横芝生広場
●春バラの人気投票
日期間中毎日 午前9時～閉園まで
場サービスセンター前
＝以下、共通＝
※他にもイベントあり。詳しくはお問い合

わせください。**費**一般150円、65歳以上70円 ※小学生以下及び都内在住、在学の中学生は無料
問場旧古河庭園サービスセンター（西ケ原1-27-39）**☎**（3910）0394





このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

麻しん(はしか)・風しん 予防接種を受けましょう

麻しん(はしか)は感染力が強く、肺炎や脳炎などの合併症を起こしたり、死亡したりすることもあります。風しんは、妊娠早期にかかるると赤ちゃんに心臓病、白内障、聴力障害などの障害を引き起こすことがあります。幼児期(1歳頃)に麻しん・風しんの予防接種を受けた方も、長期にわたり発病を予防するのに十分な免疫(抵抗力)を得るには、2回の予防接種が必要です。

麻しん・風しん定期予防接種は、第1期(1歳時)と第2期(小学校入学前の1年間)の2回接種になっています。第1期の案内は1歳になる月の前月にお送りします。第2期の案内は3月末に発送しました。案内が届いたら、忘れずに予防接種を受けましょう。

【接種方法】予診票と母子健康手帳をお持ちになり、協力医療機関(ご案内に添付した一覧表を参照)で受けてください。使用するワクチンは通常、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)を使用しますが、麻しん単独、風しん単独のワクチンも使用可能ですので、そちらを希望される場合はお問い合わせください。

●麻しん・風しん予防接種を2回受けていない方へ

下記に該当する場合は麻しん・風しん予防接種を全額公費負担で受けられます。

対①2歳以上高校3年生相当の年齢までで、麻しん・風しんにかかったことがなく、麻しん・風しん予防接種を未接種の方(定期予防接種の対象者を除く) ②小学校1年生から高校3年生相当の年齢までで、麻しん・風しんにかかったことがなく、麻しん・風しん予防接種を2回受けていない方

【接種方法】予診票をお渡ししますので、お問い合わせください。予診票と母子健康手帳をお持ちになり、協力医療機関(案内に添付した一覧表を参照)で受けてください。ワクチンは通常、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)を使用しますが、麻しん単独、風しん単独のワクチンも使用可能です。 ※詳しくは、お問い合わせください。

= 以下、共通 =

問健康推進課健康係 ☎(3908)9016
王子健康支援センター ☎(3919)7588
赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

子どもの歯みがき教室

対区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者 **内**仕上げみがきのコツを歯科衛生士と一緒に練習します。歯ブラシの選び方、嫌がるときの対処法、コップはいつから使えるかなど、お口に関する疑問を解決して、親子で楽しい歯みがきタイムにしましょう。 **申**電話申込

日場問先下表のとおり

日 程	会 場	申込・問い合わせ先
5月8日(水) 午前10時から	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
5月23日(木) 午前10時から	赤羽会館7階 (赤羽南1-13-1)	健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
5月14日(火) 午前10時から	滝野川健康支援センター1階 (西ヶ原1-19-12)	健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

春の「このほんよんで!」 子ども読書の日関連事業

4月23日は「子ども読書の日」です。読み聞かせを通して、子どもに本の楽しさを届けます。

対2歳以上の子ども **日**4月21日(日) 午前10時~正午、午後2時~4時

場北区立図書館全館 **内**お子さんに図書館内の本を自由に選んでもらい、ボランティアが読み聞かせをします。

申当日、直接会場へ
問中央図書館 ☎(5993)1125

古民家で遊ぼう!!「紙飛行機作り」

日4月20日(土) 午後1時~3時

内いくつかの折り方の紙飛行機を作り、飛ばして楽しめます。

定40名(先着順)

申当日、直接会場へ

問場北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)

☎(5993)8361

古民家ふれあい教室 かまどのおにぎりとお園散策

対区内在住、在勤、在学の小学3年生以上の方 ※小学3年生は要送迎。大人も参加可
日5月11日(土) 午前10時~午後0時30分 **内**かまどで炊いたご飯を豚汁というしよに田んぼで食べます。ご飯を炊いている間に自然観察公園を散策します。 **定**25名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の住所・氏名・ふりがな・年齢(学生は学年)、電話番号も記入)で、4月26日(金)(必着)まで

問場先〒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

北区環境大学

図書館で体験学習!~くさのいっしょう~

対区内在住の4歳~就学前の子どもと保護者(2名1組) ※兄弟姉妹の同席は不可。

日5月12日(日) ①午前10時~11時30分 ②午後1時~2時30分 ※①②同一内容 **場**中央図書館(十条台1-2-5)

内身近な植物を題材に、植物の生き方の仕組みについて、実際の観察を通して学びます。内容をまとめた「マイ絵本」も作ります。

師東京家政大学環境教育学科教員ほか

定各16組(抽選) **申**Eメール(記入例参照。①②の別と希望順位、全員の氏名・ふりがなも記入)で、5月2日(休)(必着)まで

問先東京家政大学環境教育学科 宮本研究室

EMkouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

離乳食講習会(5月) ~みんなで食育・楽しく食育~

対区内在住で乳児(3~4カ月)健診後から生後8カ月未満の乳児(第1子優先)の保護者(保育なし) **内**離乳食の始め方とすめ

	日 程	定員(申込順)	会 場	申込・問い合わせ先
①	5月22日(水) 午後1時30分から	28名	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
②	5月31日(金) 午後1時30分から	32名	赤羽会館7階 (赤羽南1-13-1)	健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
③	5月10日(金) 午後1時30分から	20名	滝野川健康支援センター2階 (西ヶ原1-19-12)	健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

赤羽体育館「バレーボール 親子体験会」

対区内在住、在学の①小学1年生~3年生と保護者 ②小学4年生~6年生と保護者(いずれも2名1組) **日**5月3日(祝) ①午前9時~10時20分 ②午前10時30分~正午

※①②同一内容 **師**元FC東京プロバレーボール選手 高橋寛記氏 **定**各25組(抽選) **費**1組1,000円 **申**往復はがき(記入例参照)で、4月21日(日)(当日消印有効)

問場先赤羽体育館(志茂3-46-16)

☎(3901)3140

赤羽体育館「親子バレー体験会」

親子でバレーの振り付けを体験します。

対区内在住、在学、在園の4歳~6歳の幼児及び小学生と保護者(2名1組) **日**4月28日(日) 午前10時~11時 **師**玉井英里香氏 **定**20組(申込順) **費**1組1,000円

申4月10日(水)午前9時から電話申込

問場先赤羽体育館(志茂3-46-16)

☎(3901)3144

家庭教育学級 小学生親コースI 親が変われば、子どもも変わる! ~教育コーチングから学ぶ~

対区内在住、在勤、在学の小学生の保護者で原則全回参加できる方 **日**内5月17日…子どもの話を注意深く聴いていますか?

24日…子どもの可能性を引き出す質問とは? **31日**…「ダメ!」ではなく、まず認めてあげる大切さ 毎週金曜 計3回 午前9時50分~11時50分 **場**北とぴあ14階スカイホール **師**日本青少年育成協会認定PM級教育コーチングトレーナー 仲野十和田氏 **定**20名(抽選) ※保育あり(6カ月以上の未就学児。若干名) **申**往復はがき(記入例参照。保育希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢)、手話が必要な方はその旨も記入)で、5月6日(休)(必着)まで

問先〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課

☎(3908)9323 FAX(3900)1139

平成31年度北区子どもの居場所づくり (子ども食堂)支援事業申請者募集

ボランティア団体などが地域と連携しながら取り組む居場所づくり(子ども食堂)の運営にかかる経費の一部を補助します。

対子どもたちが気軽に立ち寄り、過ごすことのできる居場所を作り、次の①②を月2回以上実施する団体

①食事の提供に関すること
②勉強や遊びなど、子どもが安心して過ごせる環境づくりに関すること

方のポイント(お話と試食) ※各同一内容。1名1回のみ受講可

日①③4月16日(火)②17日(水)いずれも午前9時から電話申込

日場定問先下表のとおり

※ほかにも条件があります。詳しくは、お問い合わせください。

【補助金額】初期経費10万円、運営経費20万円を上限とする

申申請書[子ども未来課次世代育成係(滝野川分庁舎1階)にあります。北区ホームページからもダウンロードできます]に必要事項を記入し、直接窓口で、4月10日(水)から5月15日(水)まで

問子ども未来課次世代育成係

☎(3908)9097

第2回北区子育てメッセ 出展団体・サポートスタッフ募集

北区政策提案協働事業

「第2回北区子育てメッセ」は子育てに関わる区内の各サークルや団体が一堂に会し、情報発信・交流を行うイベントです。ブース出展団体やイベント運営のサポートスタッフを募集します。

対①ブース出展団体…子育てに関わる区内のサークル、団体 ②サポートスタッフ…区内在住、在勤、在学で子育て支援に関心のある方 **日**2020年2月29日(土) ※6月・10月・1月・3月にミーティングあり **場**北とぴあ13階飛鳥ホール **定**[出展ブース]25団体 [サポートスタッフ人数]25名(いずれも予定) [ブース出展料]2,500円(パネル作成費を含む) **申**5月10日(金)までにホームページ(下記コードを読み取り)で申込

問先子育てママ応援塾ほっこり~の

☎(6326)5903

HPhttp://hokkori-no.com



第2回北区子育てメッセ HP

講座・講演会

◆中央公園文化センター特別講座 歌声喫茶~懐かしの歌を歌おう (第47回)~初夏・青春の歌~

対区内在住、在勤、在学の方 **日**5月18日(土) 午後2時~4時15分

内ピアノとギター伴奏に合わせて「五月の歌」「坊がつる讃歌」「月見草の花」「青春サイクリング」等約30曲を合唱します。

師山本祥二氏、峰崎松根氏、戸澤千夏氏 **定**100名(抽選) **費**820円(飲物付)

申往復はがき(記入例参照。参加者全員の住所・氏名・年齢・性別も記入)で、5月7日(火)(必着)まで ※1通2名まで

問場先〒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

◆北区飛鳥山博物館講座 よむ・みる・わかる「江戸名所図会」

日5月19日(日) 午後1時30分~3時30分 **場**同館講堂 **内**近世後期の地誌「江戸名所図会」をテキストに、北区の名所について村絵図も交え、分かりやすく解説します。 **師**同館学芸員 **定**80名(抽選) **費**200円(資料代) **申**往復はがき(記入例参照)で、5月7日(火)(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

☎(3916)1133

行って見よう!滝野川地域の文化財
「近藤勇と新選組隊士供養塔」

日 4月21日(日) 午前11時～正午
内 北区指定文化財の供養塔には、近藤勇・土方歳三の他110名の新選組隊士ゆかりの名前が刻まれ、近藤勇の命日に近い日曜日に供養祭(152回忌)が行われます。
場 寿徳寺境外墓地(滝野川7-8 JR板橋駅前)
問 飛鳥山博物館事業係
☎ (3916)1133



講座・講演会

◆自然ふれあい情報館

自然教室「バードカービング教室」
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方
日 5月26日(日)、6月2日(日) 計2回 午前9時30分～午後0時30分
内 木材を削って、身近な野鳥「シジュウカラ」の模型を作ります。
定 20名(抽選)
費 1,500円(材料費) ※道具は用意します。
申 往復はがきまたはEメール(記入例参照。当日連絡のつく電話番号も記入)で、5月16日(木)(必着)まで
問場先 〒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(祝日の時は翌日))
☎ (3908)0804
EM jyohokan@eco-plan.jp

スポーツ

◆北区体育協会スポーツ教室

●初心者フラダンス教室
対 区内在住、在勤で18歳～80歳の方
日 5月23日～7月11日 毎週木曜 計8回
①午後6時30分～7時40分 ②午後7時50分～9時 **場** 滝野川体育館プレイルーム
師 斎藤富美江氏 **定** 各30名(抽選)
費 6,600円(傷害保険料を含む)
●ジュニアスイミング教室
対 区内在住の小学生
日 5月31日～7月19日 毎週金曜 計8回
午後5時～6時30分
場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
師 北区水泳連盟指導員 **定** 80名(抽選)
費 5,800円(傷害保険料を含む)
=以下、共通=
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、4月23日(火)(必着)

まで ※携帯電話からは不可。フリーメールでは当落通知が届かない場合があります。メールの不着による責任は負いません。
問先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会
☎ (3940)1848
HP <http://www.kita-city-taikyo.or.jp>

◆社交ダンス1日体験講習会

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤の方(初心者歓迎)
日 4月27日(土) ①午後1時～1時50分 ②午後2時～2時50分 ③4月30日(休)午後6時10分～7時
場 ①②元氣ぶらざ(志茂1-2-22) ③赤羽北ふれあい館(赤羽北2-25-8-201)
師 JDSF公認指導員 **定** 各8名(申込順)
費 各500円(当日集金)
申 Eメール(記入例参照。①～③の別と希望順位、メールアドレスも記入)または電話で4月26日(金)まで
問先 北区ダンススポーツ連盟 吉村
☎ 090(8179)8676
EM dancesports3719@yahoo.co.jp

◆女性のための健康講座&相談

①女性の健康ミニ講座
対 産後おおむね1年程度の女性(お子さん連れ可、保育なし)
日 5月13日(月) 午後2時～2時50分
内 産後の体の変化と対応について医師を交えて座談会を行います。
定 10名(申込順)
②女性の産婦人科医師による個別相談
日 5月13日(月) 午後3時～4時
内 妊活・月経前緊張症・更年期などの相談
定 3名(申込順)

③女性のからだメンテナンス体験コーナー
日 5月13日(月) 午後3時～4時
内 乳がんセルフチェック、お口の健康チェック、食生活チェック、からだ整え体操などの体験ができます。
=以下、①～③共通=
申 ①②4月15日(月)午前9時から電話申込 ※①②同時申込可 ③当日、直接会場へ
問場先 健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館7階) **☎** (3903)6481

◆赤羽スポーツの森公園競技場講座

初歩の初歩!麻雀の始め方教室
対 区内在住、在勤、在学の方
日 5月24日～6月14日 毎週金曜 計4回 午前9時30分～11時30分
内 一人で麻雀が始められるようになることで、脳を活性化し、認知症・介護予防として地域の方々の健康増進を目的とする教室です。
師 牛越敏彦氏 **定** 20名程度(申込順)
費 2,000円(4回分。前納) ※返金はしませんのでご了承ください。
申 5月23日(木)までに電話申込(受付時間 午前10時～午後7時)
問場先 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) **☎** (5948)9281

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は目的以外には使用しません

②北区さくら体操体験会
対 区内在住、在勤で65歳以上の方
日 5月14日(火) 午後2時～3時30分
内 体力保持、転倒予防等に効果的な「北区さくら体操」の各動作の目的やポイントを学びます。
③リズムエクササイズ
対 区内在住、在勤で65歳以上の方
日 5月17日(金)・24日(金) 計2回 午前10時～11時30分

①姿勢改善エクササイズ
対 区内在住、在勤で40歳以上の方
日 5月11日(土)・18日(土) 計2回 午前10時～11時30分
内 猫背、肩こり、腰痛等の予防・改善を目指す筋力トレーニングやストレッチ
**健康増進センター
(へるしあKITA)**
☎ (3908)9017

元気な高齢者のための
芝居をみる会
対 区内在住の70歳以上の方
日 5月16日(木)・17日(金) いずれも午後1時～3時30分
場 篠原演芸場(中十条2-17-6)
内 大衆演劇を鑑賞します。 ※畳に座って鑑賞します。イス席はありません。
定 各回100名(抽選)
費 1名500円(当日支払)
申 往復はがき(記入例参照。希望日・参加者全員の住所・氏名・年齢も記入)で、4月19日(金)(必着)まで ※1通で2名まで申込可
問先 〒114-8508(住所不要) 長寿支援課
☎ (3908)9017

長生きするなら
北区が一番

内 初心者向けエアロビクスと音楽に合わせておこなう筋力トレーニング
=以下、①～③共通=
定 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、4月25日(木)(必着)まで
問場先 〒114-0002 王子5-2-5 101 健康増進センター
☎ (5390)2220

年齢不問!
地域デビューの
きっかけに!

☎ (3908)9017
FAX (3908)9257

いつまでもいきいきと自分らしく暮らせるように、介護予防について学び、仲間と一緒に地域に広める介護予防リーダーになりませんか。修了生は、北区ご近所体操などの自主グループ活動のお手伝いや、区や各高齢者あんしんセンター等で活躍しています。
※6月26日(水)～7月8日(月)の土・日曜を除く2時間で、高齢者あんしんセンターや、ぷらっとほーむで介護予防事業(サロンやカフェ)の体験があります。
対 区内在住の全回参加が可能で、講座修了後、地域で仲間と介護予防活動をしてみたい方
日場内 下表のとおり
定 60名(申込順)
申 4月11日(木)からはがきまたはファクス(記入例参照)で申込
問先 〒114-8508(住所不要) 長寿支援課
☎ (3908)9017

介護予防リーダー養成講座
くあなたも活躍!
地域づくりで、
つながる出会い
※記入いただいた個人情報は目的以外には使用しません

介護予防リーダー養成講座(第12期生)～体験や実習を通して、介護予防について幅広く学べます～

回	日程	会場	内容(予定)
1	5月14日(火)	北とぴあ15階ペガサスホール	・これからの住民主体の介護予防とは? ・北区の介護予防事業について
2	5月21日(火)		
3	5月28日(火)	北とぴあ13階飛鳥ホール	・今日から始める認知症の予防
4	6月 4日(火)	北とぴあ15階ペガサスホール	・北区ご近所体操、北区お口元気体操の紹介 ・高齢期の栄養(新型栄養失調について)
5	6月18日(火)	北とぴあ13階飛鳥ホール	
6	6月25日(火)	北とぴあ15階ペガサスホール	・高齢者あんしんセンター、ぷらっとほーむの役割と連携について
7	※体験実習	お住まいの地区の施設	・介護予防事業(サロンやカフェ)の体験
8	7月 9日(火)	北とぴあ15階ペガサスホール	・先輩介護予防リーダーとの交流

[時間]午前9時45分～11時45分(9時30分開場) ※内容は変更の場合あり



長生きするなら北区が一番