

NO.1846
毎月1日・10日・20日発行

2/1

令和8年(2026年)

北区ニュース

いきがい活動センター「きらりあ北」で あなたの“やりがい”一緒に見つけませんか？

就労支援・介護予防・地域活動支援



きらりあ北HP

第5回

ユニバーサルファッションショー きらりあ ドリーム コレクション **KIRARIOR DREAM COLLECTION**

3月28日(土) 午後1時～3時

問 場 いきがい活動センターきらりあ北(王子5-2-5-101)

☎ (5390)2220(土・日曜、祝日も開館)



つながる医療・福祉No.1

頭も心もいきいき！おりがみ教室

対 区内在住、在勤の60歳以上の方
※利用の際には登録をお願いします(マイナンバーカードなどの身分証明書をお持ちください)。
日 2月27日(金) 午後1時～3時
[持ち物] おりがみ
場 滝野川老人いこいの家大広間
内 指先を動かすおりがみは頭の体操や心のリフレッシュにぴったり。皆さん一緒に楽しいひとときを過ごしませんか。
師 木村真弓氏
定 15人(抽選)
申 2月1日(日)から17日(火)までに、ファックス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込
※当選発表は2月20日(金)午前10時以降に館内・HPに掲載します。
問 先 滝野川老人いこいの家(滝野川1-46-7)
☎ (3915)5545
FAX (3915)5615
EM takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



ボランティアのはじめ方講座

対 区内在住、在勤の方
日 ①2月14日(土) 午前10時～正午
②3月9日(月) 午後1時～3時
内 ボランティア活動の心構えから、活動紹介、注意点等をわかりやすく説明します。
定 各5人(申込順)
申 電話または直接窓口で申込 きらりあ北HP
問 場 先 いきがい活動センターきらりあ北(王子5-2-5-101)
☎ (5390)2220



家族介護者教室

●ペーパークラフトで作る「お雛様飾り」
対 区内在住、在勤の方
日 2月13日(金) 午後1時30分～3時
場 滝野川西区民センター7階第2ホール(滝野川6-21-25)
内 「ペーパークラフト」は細長い紙をくるくる巻いてパーツを作り、それらを組み合わせて作品に仕上げるペーパーアートです。今回は桃の節句ひな祭り。お雛様がモチーフです。
師 介護予防拠点施設 ぶらっとほーむ滝野川東職員
定 15人(申込順)
申 2月2日(月)午前9時30分から電話申込
問 先 滝野川西高齢者あんしんセンター☎ (6903)4015

●介護疲れを香りでリフレッシュ

対 区内在住、在勤の方(介護者または今後介護を経験される可能性がある方優先)
日 2月14日(土) 午後2時～3時30分
場 十条台ふれあい館第2ホール(十条1-2-18西側エレベーター4階)
内 アロマ(香り)の使い方や効果を学び体験することでリフレッシュしましょう。

師 こころとからだの元気Lab 堀口美智子氏
定 20人(申込順)
申 2月3日(火)午前10時から電話申込
問 先 十条台高齢者あんしんセンター☎ (5948)5630

●わたしらしく暮らすためのエンディングノート講座

対 区内在住、在勤の方
日 2月18日(水) 午前10時～11時30分(予定)
場 浮間ふれあい館3階第3ホールAB(浮間2-10-2)
内 エンディングノートの書き方のポイントや活用方法を学びます。
師 権利擁護センターあんしん北職員
定 30人(申込順)
申 2月2日(月)午前10時から電話申込
問 先 浮間高齢者あんしんセンター☎ (3558)3689

介護予防で元気はつらつサロン

①運動で心と体をリフレッシュ!
対 桐ヶ丘、赤羽台、赤羽西5丁目、赤羽北3丁目に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日 2月24日(火) 午前10時～11時30分
場 桐ヶ丘体育館剣道場(赤羽台3-17-57)
師 つかさ内科リハビリテーション室長 丸野里見氏 定 20人(申込順)
申 2月2日(月)午前10時から電話申込
問 先 桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター☎ (5948)6517
②健やか、いきいき体操講座
対 滝野川3～7丁目に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日 2月27日(金) 午前10時～11時30分
場 滝野川西区民センター6階会議室(滝野川6-21-25)
師 ぶらっとほーむ滝野川東 介護予防運動指導員 清水幸枝氏 定 20人(申込順)
申 2月5日(木)午前10時から電話申込
問 先 滝野川西高齢者あんしんセンター☎ (6903)4015
③姿勢を整えて若々しく!シニア向けピラティス
対 十条台1丁目、上十条1丁目、岸町1～2丁目、王子本町1～3丁目、中十条1～4丁目に在住の65歳以上の方
日 2月27日(金) 午前10時30分～正午
場 十条台ふれあい館1階第一ホール(中十条1-2-18)
師 介護予防健康運動指導員 ピラティストレーナー 篠輪敬子氏
定 15人(申込順)
申 2月2日(月)午前10時から電話申込
問 先 十条台高齢者あんしんセンター☎ (5948)5630
④ゴムバンドを使って寒さで縮こまった体を伸ばそう!
対 田端新町1～3丁目、東田端1～2丁目に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日 3月3日(火) 午前10時～11時30分

場 新町コミュニティアリーナ(田端新町2-27-17)

師 新町光陽苑高齢者あんしんセンター職員定 30人(申込順)
申 2月2日(月)午前10時から電話申込
問 先 新町光陽苑高齢者あんしんセンター☎ (5855)1219

健康サポート講座～老年科専門医が考える65歳からの健康のヒント～

対 区内在住の65歳以上の方
日 2月26日(木) 午後1時30分～3時
場 赤羽会館4階小ホール
内 大橋病院での生活習慣病対策から緊急時の入院対応まで
師 大橋病院医局長 橋詰 剛氏
定 25人(申込順)
申 2月2日(月)午前9時から電話申込
問 先 ぶらっとほーむ桐ヶ丘☎ (3908)1277(日曜、祝日を除く)

認知症サポーターステップアップ講座

対 区内在住、在勤で認知症サポーター養成講座を受講している方
日 2月27日(金) 午後2時～3時30分(1時30分受付開始)
場 志茂ふれあい館1階ABホール(志茂1-34-17) 定 20人(申込順)
申 2月2日(月)午前10時から電話申込
問 先 みずべの苑高齢者あんしんセンター☎ (5941)6722

生活習慣病の疑いがある方への通知発送

特定健康診査の結果、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、いずれかの病気の疑いがある方へ、医療機関の受診のご案内をお送りします。
対 北区国民健康保険の加入者のうち、令和7年6月から7月までに特定健康診査を受診した方
問 国保年金課庶務係 ☎ (3908)1193



お知らせ

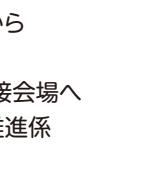
◆第3回北区地域公共交通会議

日 2月19日(木) 午前10時から
場 北とぴあ7階第二研修室
定 10人(先着順) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問 交通事業担当課 ☎ (3908)9216



◆第7回東京都北区スポーツ推進計画検討委員会

日 2月12日(木) 午後7時から
場 北とぴあ7階第一研修室
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問 スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎ (5390)1134



◆起震車(地震体験車)が新しくなります

平成23年から防災教室(保育園、幼稚園、児童館、学校、自主防災組織、事業所等)で活躍していた、現行の起震車をリニューアルします。新起震車のお披露目及び地震体験を実施します。

対 区内在住、在勤、在学の方
日 2月13日(金) 午後2時～3時
場 区役所第一庁舎中庭
内 新起震車のお披露目終了後、新起震車を用いた地震体験を実施します。※先着順、雨天中止
問 地域防災推進課 ☎ (3908)8194



◆北清掃工場建設工事説明会

日 ①3月7日(土) 午後2時～3時30分
②8日(日) 午前10時30分～正午
③8日(日) 午後2時～3時30分
場 元気ぶらざ第1ホール(志茂1-2-22)
内 工期の変更(8.5カ月の延長)等について
※①～③同一内容
定 各回45人程度(先着順)
申 当日、直接会場へ 東京二十三区清掃一部事務組合HP
※来場の際は、公共交通機関のご利用をお願いします。
問 東京二十三区清掃一部事務組合建設部計画推進課推進係 ☎ (6238)0912
HP <https://www.union.tokyo23-seisou.lg.jp>



◆暗渠商店街コンペ 公開最終審査会～提案者が描くまちの未来を見届けてください!～

北区シティプランディング事業助成金対象事業
日 2月21日(土) 午後2時～5時
場 田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-2)
内 駒込駅周辺の旧谷田川流域に広がる暗渠商店街を対象に、全国から60作品が集まったU35実践アイデアコンペの最終審査会を、地域公開型で開催します。
申 右記コードで申込
問 暗渠商店街まきコンペ地域事務局
EM makicompe@gmail.com 申込フォーム



はがき等の記入例

◆往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
◆申込は原則1人1通

- ①講座・催し名
- ②郵便番号・住所
(在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年を記入)
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号(FAX番号)
- ⑥その他必要事項

◆Jアラートの試験放送を行います

防災行政無線(屋外スピーカー)を使い、区内全域でJアラートの試験放送を行います。Jアラートは国から伝えられる緊急地震速報などの緊急情報を自動的に防災無線で伝えるシステムです。

日 2月6日(金) 午前11時頃
内 チャイム→「これはJアラートのテストです」を3回繰り返し→「こちらは防災北区です」→チャイム ※北区以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われる予定です。

問 防災・危機管理課 ☎ (3908)8184

◆フリーマーケット出店者募集

販売はご家庭で出た不用品に限ります。

●富士見橋エコー広場

日 2月15日(日)・22日(日) いずれも午前10時～正午 ※雨天中止 [出店数] 20店(抽選) [出店スペース] 1.8m×1.8m
申 開催日の7日前までに電話申込
問 場先 富士見橋エコー広場館(田端5-16-1) ☎ (3824)3196
(水曜、祝日を除く 午前10時～午後4時)

◆ファミリー世帯転居費用助成の受付

18歳未満の子どもを2人以上扶養・同居している世帯が、区内の民間賃貸住宅から、転居前より広い区内の民間賃貸住宅に転居した場合に、礼金と仲介手数料を助成します[要件(所得や居住面積)・上限額あり]。

問 住宅課住宅支援係

☎ (3908)9203

[応募資格]パソコン等を用いた基本的な作業(Word、Excelは必須)や、電話対応ができる方

[勤務場所]生活安全担当課

申 区HPから募集内容を確認し、選考申込書を郵送または直接持参で申込

[申込期限]2月13日(金)(必着)

問 先 〒114-8508(住所不要)生活安全担当課(区役所第一庁舎2階16番) ☎ (3908)1121

③健康であり、主に平日の活動に参加できる方

内 連絡会や植栽作業への参加。各ふれあい館のプランターの日常管理。その他、イベント協力等隨時依頼。

[報酬]年額1万円

[任期]4月～令和10年3月の2年間

定20人 ※定員を超えた場合は抽選(結果は応募者全員に、3月中旬頃通知予定)

申 往復はがき、Eメール(記入例参照。生年月日・年齢・職業・自然や環境に関する活動実績、得意分野等自己アピールも記入)またはHPにある申込フォームで、2月27日(金)(必着)まで

問 先 〒114-0002 王子1-12-4TIC王子ビル2階 環境課自然環境みどり係 ☎ (3908)8618
EM shizenkankyomidori@city.kita.lg.jp

◆「北区担い手みらい塾2026」塾生の募集

共催 東京商工会議所北支部
対 区内在住、在勤、在学の北区と共に良くしようという志を持っている方

日 4月～令和9年2月の平日夜間(原則月1回開催)

内 北区の地域価値を向上させるために公民連携して勉強会や発表会(2月)を行います。

定30人(選考)

申 2月13日(金)までに、申込フォーム【応募理由(200字以内)、事前課題(200字以内)を記入】で申込 ※詳しくは区HPをご覧ください。

問 産業振興課産業振興係

☎ (5390)1234

講座・催し

◆男女共同参画介護離職防止講座 「親も自分もラクになる!自宅と実家の片づけ術～これから」の安心をつくるモノと心の整え方～

日 3月1日(日) 午後2時～4時(1時40分開場)

師 (一社)実家片づけ整理協会代表理事 渡部アヤシ

定 40人(申込順)

申 2月3日(火)午前9時から、右記コード、電話または直接窓口で申込 ※保育(1歳以上の未就学児、定員あり(抽選))希望の方は、2月10日(火)までに、お子さんの氏名、生年月日、性別をご連絡ください。※手話通訳を希望の方は2月10日(火)までに、お申し込みください。

※詳しくは区HPをご覧いただき、お問い合わせください。

問 場先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とぴあ5階)

☎ (3913)0161

◆北区飛鳥山博物館講座 考古学からみた江戸時代～都市江戸のなりたち～

日 3月1日(日) 午後2時～3時30分

師 同館学芸員

定 60人(抽選)

費 200円

申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、2月13日(金)(必着)まで

※電子申請は午後4時まで

問 場先 〒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

募 集

◆令和8年度会計年度任用職員(生活安全担当課・事務補助員)の募集

[業務内容]電話対応・申請受理業務・その他課内業務の事務作業等

◆青淵義塾区民企画講座特別編 「映画『紅い櫻』上映会」「生糸座繰り 体験ワークショップ」参加者募集

渋沢栄一が設立に向けた富岡製糸場を題材に製作された映画の上映会と織から本物の生糸をご自身でとる座繰り体験を行います。

※本講座は青淵義塾区民企画プランナーが中心となって企画した内容です。



区HP

①映画『赤い櫻』上映会

日 3月7日(土) 午後6時30分~9時(6時15分受付開始) 場 滝野川会館大ホール 定 400人(先着順) 費 一般500円・高校生以下無料 申 当日、直接会場へ

※詳しくは区HPをご覧ください。

②生糸座繰り体験ワークショップ

対 区内在住、在学の小学1年生以上の方(未就学児は保護者同伴) 日 3月7日(土)

①午後2時30分から ②午後3時30分から ③午後4時30分から(各回45分程度)

場 滝野川文化センター第1学習室(西ヶ原1-23-3) 定 各20人(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。希望時間及びEメールアドレスがある場合はアドレスも記入)または区HPで、2月25日(水)(必着)まで ※区HPから申込の場合、受付完了メールをお送りします。届かない場合はお問い合わせください。問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課 ☎ (3908)9323

◆多様な人材が活躍できる職場づくりを目指して～国籍・年齢・障がい等“ちがい”を力に変える川田製作所の取り組み～(オンラインセミナー)

対 Zoomウェビナーによるセミナー参加が可能な中小企業主・従業員または一般の方 日 2月17日(火) 午後2時~3時

内 採用や雇用施策、組織が持続的に成長していくための考え方を学びます。

師 川田製作所代表取締役

川田俊介氏

申 2月13日(金)までに、区HP

の申込フォームで申込



区HP

◆医療救護活動従事看護師等講習会

対 区内及び近隣区市在住、在勤の保健師、看護師、准看護師、助産師

日 2月28日(土) 午後2時~4時

場 北とぴあ9階901会議室

内 被災地等で医療救護活動に携わった看護師が、体験談を交えながら災害医療についてお話しします。師 東京科学大学病院宮前 繁氏 定 40人(申込順)

申 2月24日(火)までに、右記

コードで申込

問 北区保健所生活衛生課

生活衛生係

☎ (3919)0431



申込フォーム

◆滝野川文化センターPC特別講座 「はじめての生成AI体験講座」

日 3月17日(火) 午前10時~正午 内 生成AIの基本的仕組、活用方法を学び、Microsoft Copilot、Google Gemini、ChatGPTを使ってみます。

師 加賀千秋氏

定 12人(抽選)

費 2,500円

申 3月3日(火)までに、右記

コードで申込

問 滝野川文化センター 申込フォーム(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館)

☎ (394)1230



申込フォーム

◆赤羽文化センター講座

①区民協働講座「詩吟を通じ声の出し方を学びましょう」

日 3月6日~27日 毎週金曜 計4回 午後1時30分~4時

師 龍省吟道会会长 身浦公子氏

[協力] 龍省吟道会

定 10人(抽選)

申 はがき(記入例参照)、右記コード、電話または直接窓口で、2月20日(金)(必着)まで

②区民講座「自分と他人を大切にする話し方・聴き方の心構え」

日 3月8日(日) 午前10時15分~正午

師 コミュニケーション講師

石龜美夜子氏

定 20人(抽選)

申 2月25日(水)までに、右記コードで申込

③区民講座「外国人と交流しながらおそばを食べよう!そば打ちの実演とちょこっと体験」

日 3月13日(金) 午前10時~正午

師 杉並区蕎麦打ちオヤジの会代表

土井悦郎氏 [協力] ほんご教室赤羽

定 12人(抽選)

費 210円

申 はがき(記入例参照)、右記コード、電話または直接窓口で、2月27日(金)(必着)まで

=以下、①~③共通=

対 区内在住、在勤、在学の方

問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター

☎ (3906)3911

◆中央公園文化センター 「学びスタートday ～学習体験会～」参加者募集

①ギター合奏を楽しめませんか!

対 ギターを学び直そうと思っている方

日 3月1日(日) 午前10時~正午

定 10人(抽選)

②銀のアクセサリーを作ろう!

対 18歳以上の方

日 3月3日(火) 午前10時~11時30分

定 10人(抽選) 費 2,800円

③“詩吟”の世界をのぞいてみませんか!

対 詩吟初心者

日 3月4日(水) 午前10時~正午

定 5人(抽選)

④やさしく学べるハングル!

日 3月5日(木) 午後7時~8時30分

定 20人(抽選)

=以下、①~④共通=

申 はがき(記入例参照)。希望プログラム(1通につき1プログラムまで)も記入)、電話または直接窓口で、2月20日(金)(必着)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

◆中央公園文化センター区民講座 「衣食住…これってほんとにエコ!? あなたのギモンに答え、明日から実践できるエコハックを伝授する5日間!」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 2月28日~3月28日 毎週土曜 計5回 午後1時~3時

師 (一社)銀座環境会議

代表理事 平野将人氏

定 20人(抽選) 申 2月20日

(金)までに、右記コード、電話

または直接窓口で申込

問 場 先 中央公園文化センター

(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館)

☎ (3907)5661

◆春をさがそう～くさばなみつけ!～

対 区内在住、在勤、在学、在園の5歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)

日 3月15日(日) 午前10時~11時30分

場 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)

定 10組(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)。電話番号は当

日連絡のつく番号)または右記

コード内にある申込フォーム

で、3月5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

☎ (3908)0804

HP <https://jyohokan.exblog.jp>



申込フォーム

◆親子講座「哲学対話教室&育児座談会」

令和7年度北区地域づくり応援団事業

対 中学生・高校生と保護者

日 2月15日(日) 午後2時~3時30分

場 東洋大学赤羽台キャンパスHUB-3アリーナ棟3階(赤羽台1-7-11)

師 東洋大学准教授 竹村瑞穂氏

定 14人程度(7組)(抽選)

申 2月11日(祝)までに、右記

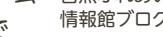
コードから内容を確認し、申込

問 北区ワーキングマザー

サロンBeleza

申込フォーム

☎ (5924)2854



申込フォーム

◆[週末イベント]そろそろこれから作戦会議ー若者でもない高齢者でもない私たちの人生を考えるー

「退職後の暮らしを想像する時間がない」…でも、「高齢者向け」はまだ違う気がする。本イベントは、この“あいだ”的時間を、これから的人生の第二シーズンを充実させるための時期として捉え直す場です。イベントのあちこちに「これかも!」と感じるヒントが転がっているはずです。

対 区内在住、在勤、在学の50代から70代の方、内容に関心がある方

日 2月27日(金) 午後6時30分~3月1日(日) 午後6時 場 ジェイトエル3階Activityエリア(上十条2-27-1)

内 トーキイベント、じぶん史新聞づくりワークショップ、ラジオブース、展示等

※イベント内容、申込方法など詳しくは区HPをご覧ください。

問しごと連携担当課 ☎ (3908)1226



◆北区指定無形民俗文化財の開催

①稻付の餅捣唄

日 2月7日(土) 午前11時~正午

場 道觀山稻荷社(赤羽西2-15普門院前)

内 正月や祝いの餅を捣く際に唄われた北区指定無形民俗文化財(民俗芸能)「稻付の餅捣唄」が、稻荷講初午祭に開催されます。

②熊野神社の白酒祭

講座・催し

◆北とぴあ 鉄道風景撮影会

対 中学生以上の方 日 2月21日(土)

1回目…午前10時30分開始

2回目…午後2時30分開始

場 参加者のみにお伝えします。内 北とぴあ
の普段入れない場所で、特別に写真撮影がで
きます。定 10人(申込順)

費 8,000円

申 応募フォームまたは往復は
がき(記入例参照)参加人数
(1通2人まで)も記入で申込
※詳しくはHPをご覧ください。

問 先 〒114-8503(住所不要)北とぴあ
鉄道風景撮影会係 ☎ (5390)1101
HP <https://www.hokutopia.jp>



北とぴあHP

◆滝野川会館「名曲で味わう ジャズコンサートTAKINOGAWA JAZZ LIVE バカボン鈴木トリオ」

日 3月14日(土) 午後2時開演

場 滝野川会館大ホール 内 本コンサートの
ために特別結成された超一流ジャズトリオに
による演奏。定 300人(申込順)

費 2,000円 申 下記コードまたは往復はが
き(記入例参照)で、3月4日(水)(必着)まで

問 先 〒114-8534 西ヶ原1-23-3
滝野川会館 ☎ (3910)1651



申込フォーム



滝野川会館HP

◆駿台天文講座

後援 北区教育委員会

●ハイブリッド講演会(対面+オンライン) 「Gaiaカタログ」

対 区内在住、在勤の方 日 2月21日(土)

午後5時~6時

師 新潟大学大学院自然科学
研究科准教授 西 亮一氏

定 対面…30人(申込順)

オンライン…50人(申込順) 申込フォーム

●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン) 「星の一覧表『天体カタログ』」

対 区内在住の小学3年生~6年生と中学生
及び保護者 日 2月21日(土)

午後3時~4時 師 一橋大学
名誉教授 中嶋浩一氏

定 対面・オンライン…各20人
(申込順) 申込フォーム

=以下、共通=

申 2月18日(水)までに、上記コードで申込

問 場 駿台学園中学高等学校(王子6-1-10)

布施 ☎ (3913)5735

HP <http://www.sundaigakuen.ac.jp>



◆区民のための健康マージャン入門講座

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在勤のマージャン未経験者

日 3月6日~5月1日(4月10日を除く) 毎週

金曜 計8回 午前10時~正午

場 北とぴあ9階901会議室

定 40人(申込順) 費 1万1,600円

申 電話申込(平日 午前10時~午後5時)

問 先 NPO法人健康麻将全国会 榎

☎ 070(6454)8141



BEYOND-
K

きたいを超える東京北区



北区HP

◆大人も楽しむ 絵本と語りを聞く会

後援 北区教育委員会

日 3月15日(日) 午後2時~4時

場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)

定 40人(申込順・乳幼児の同伴不可)

申 2月1日(日)から右記コード

ドまたは電話申込

問 先 よみきかせの会

たんぽぽ 川瀬

☎ (3824)0749



申込フォーム

◆中級者向け ノルディックウォーキング 見沼田圃ロングトレイル

主催 北区スポーツ推進委員協議会

共催 北区

対 区内在住、在勤、在学の中学生以上でノ
ルディックウォーキング経験者

日 2月15日(日) 午後1時~4時30分予定

場 JR武蔵野線東浦和駅集合・解散

※雨天中止(前日HPで周知します)

内 埼玉県さいたま市見沼田圃をノルディック
ウォーキングでロングトレイル

(ポール貸出あり)

[歩行距離] 約10km

[持ち物] ウォーキングシュー
ズ、手袋、リュック

申 当日、JR武蔵野線東浦和駅

改札口に午後1時までに集合 北区スポーツ推進
委員協議会HP

※詳しくはHPをご覧ください。

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

☎ (5390)1134

HP <https://sports-kita.com>



申込フォーム

ブックスタートフォローアップ講演会 「0・1・2歳の遊び これでいいんだ これがいいんだ」

[企画運営] 北区図書館活動区民の会

対 0歳~2歳のお子さんと保護者

日 3月21日(土)

①午前10時30分~11時50分

②午後2時~3時20分 ※①②は同一内容

場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)

内 「子どもの遊びとスマホ」をテーマに、ミニ
レクチャーや遊びの実践を組み合わせて伝え
ます。

定 各20家庭(申込順)

申 2月1日(日)から右記コード
で申込

※定員になり次第受付終了

問 中央図書館事業係

☎ (5993)1125



申込フォーム

スポーツ

◆冬季短期パノラマプール水泳教室

対 幼児教室…区内在住、在園の未就学児
(年齢は、初回時点)

小学生教室…区内在住、在学の小学生

成人教室…区内在住、在勤の18歳以上の方

※各教室について詳しくはHPまたは下記コード
をご覧ください。

師 フクシ・エンタープライズ

申 HPまたは往復はがき(記入
例参照、性別も記入)で、2月

15日(日)(必着)まで

※往復はがき持参有効

パノラマプール 十条台HP

※定員を上回った場合は抽選

問 場先 〒114-0032 中十条1-5-6

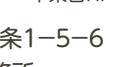
パノラマプール十条台管理事務所

☎ (5993)8337

HP <https://jyujyodai-pool.jp>



パノラマプール



◆ダブルステニスゲーム練習会

対 テニスのゲーム経験者またはゲーム上達
希望者 ※申込人数が3人以上で開催

日 2月18日(水) 午前11時~午後1時

場 浮間舟渡庭球場(浮間4-27-1)

内 参加者のレベルに応じてペアを組み、ダ
ブルスのゲームを行います。ダブルスに必要
な戦術的指導もあり、みっちりテニスがで
きます。師 大谷直哉氏

定 8人(申込順)

費 2,000円

申 2月11日(祝)午後7時まで

に、電話、HPの申込フォームま
たは直接窓口で申込

赤羽スポーツの森公園
競技場管理事務所(赤羽西5-2-27)

☎ (5948)9281

HP <http://www.akabane-sports.com/>



赤羽スポーツの森公園競技場HP

◆東京都スポーツ大会予選 テニスシングルス選手権大会

対 区内在住、在勤の方(学生を除く)

日 ①一般男子・年齢別45歳以上女子…4月

5日(日) ②一般女子・年齢別45歳以上男子…4月

12日(日) ③年齢別55歳以上男女…4月19日(日)

※予備日4月26日(日)

場 桐ヶ丘体育館テニスコート (赤羽台3-17-57)

費 2,500円 申 3月3日(火)

までに、右記コードまたはHP

内の申込フォームで申込 申込フォーム

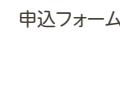
問 北区テニス連盟 鈴木

☎ 090(1461)7981

HP <https://sites.google.com/view/kita-kutennisfed/>



桐ヶ丘体育館テニスコート



◆長期テニス教室

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤の初心者・初級者

日 4月1日~6月24日 毎週水曜 計10回