

お知らせ

◆2月は固定資産税・都市計画税第4期分の納期です

納期限は2月29日(月)です。23区内に土地・家屋・償却資産をお持ちの方は、お近くの金融機関郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所、忘れずにお納めください。

納税には、安心・便利な口座振替をご利用ください。

◆北都税事務所
☎(3908) 1176

◆税理士による「税理士記念日」無料税務相談会

後援 北區

日2月23日(火) 午前9時30分～午後3時 場区役所第一庁舎正面玄関ホール

◆内税に関する無料相談(確定申告書の提出はできません)

◆申請日 直接会場へ
問東京税理士会王子支部
☎(5390) 1213

「町会自治会の加入促進に関する協定書」を締結しました

1月19日、北區、東京都北區町会自治会連合会、東京都宅地建物取引業協会北區支部、全日本不動産協会東京都本部城北支部の4者は、地域コミュニティの根幹である町会自治会への加入を促進するため「北區における町会自治会の加入促進に関する協定書」を締結しました。

4者が相互に協力関係を築き、町会自治会への加入を促進することで、地域のきずなづくりや活性化につなげていきます。

問地域振興課地域振興係
☎(5390)0094



北區における町会自治会の加入促進に関する「協定書」締結式

◆司法書士による無料相談会

後援 北區

登記・法律・空家問題等相談会

日2月25日(水) 午後6時～9時 場赤羽会館4階第5集会所

◆先東京司法書士会北・荒川支部 大島
☎(6454) 4140

◆中央図書館バリアフリー映画会

後援 北區

「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「博士の愛した数式」

交通事象による脳の損傷で記憶が80分しか持続しなくなってしまう元数学者「博士」と彼の新しい家政婦である「私」とその息子「ルート」の心のふれあいを美

しい数式と共に描いた作品

日3月13日(日) 午後2時～4時

◆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「協友」住友商事
定50名(先着順) ※障害者(ご不便)のある方優先
申電話またはファクスで、3月6日(日)(必着)まで ※ファクス用申込書は北區ホームページ及び図書館にあります。

◆会場先 中央図書館事業係(十条台1-2-15)
☎(5993) 1125
FAX(5993) 1044

◆知的書評合戦「ブリオバトルin赤レンガ図書館」

今回のテーマは「楽しい」。ブリオバトルは発表者がおすすり本を一人5分間で書評した後、参加者全員で一番読みたくなった本「チャンポン」を決定する、ゲーム感覚を取り入れた書評合戦です。 ※終了後、読書会も開催します。

日3月5日(土) 午後1時30分～(1時開場) 定5名(抽選) 申電話または直接窓口で、2月27日(土)まで ※観戦のみ希望の方は、当日、直接会場へ(先着50名) 問場先 中央図書館事業係(十条台1-2-15) ☎(5993) 1125

◆田端文士村記念館 田端ひととき散歩

後援 北區

芥川龍之介の日常生活

日3月19日(日) 午後1時開演0時30分開演

◆ココキタまつり

後援 北區

ココキタオープン1周年。感謝をこめて楽しいイベントを行います。

日2月20日(土)・21日(日) 午前10時～午後5時

◆内音楽とパフォーマンスのりレーライブ(2時)、影絵劇上演(21日1時)、親子パンケーキづくり、万華鏡づくり、金属スプーンづくり、紙ねんどづくり、しんぶん動物展示、西洋竹馬体験教室、巨大黒板アート展示、ジャンボお絵かきコーナー、ミニゲームコーナーなど

◆問場先 北區文化芸術活動拠点ココキタ(北區豊島5-13-13)(月曜休館) ☎(6338) 5711

◆北區コミュニティビジネス交流会

後援 北區

区内のコミュニティビジネス事業者及びその立ち上げや支援に関業のある方を対象とした交流会を開催します。

地域の課題解決につながるコミュニティビジネスを創りだしてみたい方、支援したい方、投資したい方、企業のCSRご担当の方など多くの方のご参加をお待ちしています。

日3月2日(水) 午後7時から

場北とびあ14階カリアホール 内コミュニティビジネス事業者及びセミナー受講生によるプレゼンテーションや名刺交換など

◆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です。

日3月13日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止)

◆16ミリフィルム上映会

後援 北區

上映映画「オーケストラの少女」

少女スターのデアナ・ゲービンと実在の指揮者、オーケストラが共演した音楽映画。日本語吹替モノクロ(1937年 アメリカ)

◆問場先 北區図書館活動区民の会(定50名(先着順))

◆申請日、直接会場へ

◆東北復興連携・岩手・東北北區ビジネス商談会

後援 北區

東日本大震災の影響により販路が減少した岩手県内事業所の販路開拓支援を目的として商談会を開催します。40社程度の地元特産の海産物や乳製品などの食材や新商品のPRを行います。

◆詳細はホームページをご覧ください。

日2月22日(月) 午前10時～午後3時

場北とびあ地下1階展示ホール 問東京商工会議所北支部(平日午前9時～午後5時) ☎(3913) 3000 HP <http://www.tokyo-ccl.or.jp/>

◆北區民混声合唱団 東日本大震災復興支援チャリティコンサートVI

後援 北區

日2月21日(日) 午後2時開演1時30分開演

場北とびあ13階飛鳥ホール 内指揮：名島啓太 ピアノ：岩井智宏 テノール：塚田洋次(賛助出演) 合唱：北區民混声合唱団 曲目：Sicut Cervus (パレストリーナ) / 早春賦 / 虹と雪のパラード / ビアノソロ / テノールソロほか ※曲目は変更になる場合があります。

◆公刊歴史講座 帳箱の中の文書たち(下郷二十三ヶ村用水組合年番箱の記録)

後援 北區

対中学生以上の方

日3月12日(土) 午後2時～4時

◆問場先 北區図書館事業係(十条台1-2-15) ☎(5993) 1125

◆公刊歴史講座 帳箱の中の文書たち(下郷二十三ヶ村用水組合年番箱の記録)

後援 北區

対中学生以上の方

日3月12日(土) 午後2時～4時

場北とびあ13階飛鳥ホール 内指揮：名島啓太 ピアノ：岩井智宏 テノール：塚田洋次(賛助出演) 合唱：北區民混声合唱団 曲目：Sicut Cervus (パレストリーナ) / 早春賦 / 虹と雪のパラード / ビアノソロ / テノールソロほか ※曲目は変更になる場合があります。

◆問場先 北區図書館事業係(十条台1-2-15) ☎(5993) 1125

◆北區民混声合唱団 東日本大震災復興支援チャリティコンサートVI

後援 北區

日2月21日(日) 午後2時開演1時30分開演

場北とびあ13階飛鳥ホール 内指揮：名島啓太 ピアノ：岩井智宏 テノール：塚田洋次(賛助出演) 合唱：北區民混声合唱団 曲目：Sicut Cervus (パレストリーナ) / 早春賦 / 虹と雪のパラード / ビアノソロ / テノールソロほか ※曲目は変更になる場合があります。

◆公刊歴史講座 帳箱の中の文書たち(下郷二十三ヶ村用水組合年番箱の記録)

後援 北區

対中学生以上の方

日3月12日(土) 午後2時～4時

◆問場先 北區図書館事業係(十条台1-2-15) ☎(5993) 1125

◆公刊歴史講座 帳箱の中の文書たち(下郷二十三ヶ村用水組合年番箱の記録)

後援 北區

対中学生以上の方

日3月12日(土) 午後2時～4時

場北とびあ13階飛鳥ホール 内指揮：名島啓太 ピアノ：岩井智宏 テノール：塚田洋次(賛助出演) 合唱：北區民混声合唱団 曲目：Sicut Cervus (パレストリーナ) / 早春賦 / 虹と雪のパラード / ビアノソロ / テノールソロほか ※曲目は変更になる場合があります。

◆問場先 北區図書館事業係(十条台1-2-15) ☎(5993) 1125

◆障害者福祉センター講演会
「高次脳機能障害」社会的
行動障害への対応」

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、社会的行動障害への対応を中心にお話しします。

◆対高次脳機能障害でお困りの方
関心のある方 日 3月3日(水)
午後3時~4時30分 場 十条台
ふれあい館第1ホール(中十条1
12-18) 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

◆消費者教室「冬物やデリケートな
衣類の手入れ方法」洗濯表示が
変わります」

対区内在住、在勤、在学の方
日 ①3月3日(水) ②4日(金)
いずれも午後1時30分~3時30分
※各回同一内容 内 12月から新
しくなる洗濯表示の変更点や繊維
観察など、講義や実験を通して衣
類や洗剤について学びます。
師 元北区商品テスト指導員
定 各18名(抽選) 申 往復はが
き(記入例参照) ①②の別も記入
で、2月22日(月)(必着)まで
問 場 先 〒114-8503(住所不要)
消費生活センター「衣類」係 北
区(5390) 1239

◆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31回「春の歌」

対区内在住、在勤、在学の方
日 3月7日(月) 午後2時~4時
場 北とぴあ7階第2研修室
師 NACS消費教育委員会
金藤博子氏 定 80名(先着順)
申 フォクス、Eメール(記入例
参照。手話通訳が必要な方はその
旨も記入)または電話で、2月15
日(月)から29日(月)(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
EM shouhi@city.kita.lg.jp

◆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 内定 左表のとおり
費 各6,600円(教材費含む)
申 往復はがき(記入例参照。希
望のコース番号も記入)で、2月
29日(月)(必着)まで
問 場 先 〒115-0045 赤羽1-
1-38 北区シルバー人材セン
ター
☎(3908) 8400

◆消費生活センター消費者講座
「ケータイとスマホのおはなし」

契約するときの注意点や、身に
覚えのない請求があったときの対
処方法など、携帯電話やスマー
トフォンを楽しく安全に利用するた
めのポイントについてお話しします。

シルバー人材センター「パソコン教室」

コース名	日程	番号	時間	定員 (抽選)
超初心者OK はじめての パソコンと インターネット Windows8.1	3月9日(水) ~11日(金)	1	午前9時30分~正午	各 6名
		2	午後1時30分~4時	
ワード2013初級 (3日間コース)	3月16日(水) ~18日(金)	3	午前9時30分~正午	各 10名
		4	午後1時30分~4時	
ワード2013中級 (3日間コース)	3月28日(月) ~30日(水)	5	午前9時30分~正午	
		6	午後1時30分~4時	

ドナルド・キーンコレクションコーナー
開設3周年記念公開講座・
北区アンバサダー就任20周年記念

「ドナルド・キーンって
どんな人？」
~ドナルド・キーン クロニクル~

対 中学生以上の方
日 2月28日(日) 午後6時~8時
内 日本文学研究者ドナルド・キーン氏の日本文学、日本人、日本との出会いと思い、そして、氏の人となりをお話しします。
師 ドナルド・キーン・センター柏崎プランニングアドバイザー 中津義人氏
定 100名(抽選。区内在住、在勤の方優先)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月20日(土)(必着)まで
問 場 先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係
☎(5993) 1125

◆赤羽文化センター区民講座
「赤羽のロゴに学ぶ」香り豊かな
お店自慢のこだわり「コーヒー」

対区内在住、在勤、在学の方
日 3月18日(金) 午前10時30分~
正午 内 ペーパードリップによる
コーヒーの入れ方を体験しま
す。また、自分で入れたコーヒー
とお店特製のシフォンケーキを味
わい、交流を深めながらプロの味
とこだわりを学びます。
師 カフェ マッカランマスター
東岡正弘氏
定 24名(抽選) 費 500円程度(材
料費・傷害保険料)

◆北管ネット春季マンションセミナー
「標準管理規約改正をめぐる
マンションのユニティの今後」

対区内在住、在勤の方
日 2月27日(土) 午後2時~4時
場 東田地域振興室2階会議室
(東田端1-12-14)
師 日本マンション学会理事 堀
宣秀氏 定 40名(先着順)
申 フォクス、Eメール(記入例
参照)または電話で申込
問 先 NPO法人北区マンション管
理組合ネットワーク事務局 小川
☎(3893) 9792
FAX(3893) 9793
EM kitakane@aol.com

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

◆自然教室
「生きもの探検隊①春をさがそう」

暖かくなって活動を始める、春の花や昆虫をさがしてみよう。
対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日 3月13日(日) 午前10時~11時30分
定 20名(抽選) 申 往復はがきまたはフォクス(記入例参照)で、3月3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(祝日のときは翌日)休館)
☎(3908) 0804
FAX(3908) 8856

◆アクティブ防災inあかばね
~子連れ防災のココロエ~

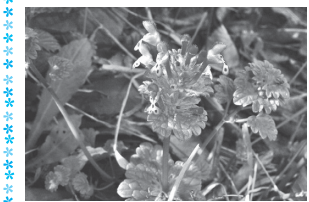
乳幼児を抱えた家庭での災害時の対応
子どもと一緒に参加し、親子、祖父母と孫で楽しみながら防災行動力を身に付けましょう。
対乳幼児のいる家族及び子連れ防災に関心のある方
日 3月6日(日) 午後1時30分~3時30分
場 赤羽会館4階大ホール
師 東京都助産師会北地区分会長 村上重子氏、NPO法人ママプラダ副理事長 富川

離乳食講習会 ~みんなで食育・楽しく食育~

◆花*みどり やすらぎコーナ-
早めの小さな春~ホトケノザ~
2月の中旬ごろから、日当たりの良い石垣や道端で、ホトケノザという植物が足元で紫色の花を咲かせます。よくみると、花は蜜標と呼ばれる模様をもち、花粉を運んでくれるハナバチなど、小さな昆虫に蜜のありかを示しています。しかし、2月の肌寒い時期に、肝心の昆虫は活動できるのでしょうか。みつはホトケノザが花を咲かせている場所にあります。花がよく見つかると、日当たりの良い石垣や地表近くなどは、日差しや地表からの反射光による熱で、周りよりも温度が高くなっています。その暖かい温度のおかげで、生きものが活動しやすい環境になっているのです。ホトケノザにとって暖かな日差しは、花を咲かせるだけでなく、小さな昆虫に花粉を運んでもらい、種をつくるために欠かせない存在となっています。
問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎(3906) 3911
FAX(3906) 3915

◆親子ふれあいサロン
~第24回リズムに合わせて親子体操~

対区内在住の1歳~3歳の子どもと保護者(2名1組)
日 3月14日(月) 午前10時~正午
内 跳び箱・鉄棒などを使用する親子体操
師(株)幼少児体操振興会 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・年齢も記入)で、2月24日(水)(必着)まで
問 場 先 〒115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場
☎(5948) 9281



講座・講演会

◆防犯と成年後見(無料)セミナー

高年齢を取り巻く犯罪の現状と防犯や成年後見制度の活用について、王子警察署及び成年後見支援センターヒルフェ会員によるセミナーです。個別相談会もあります。
日 2月23日(火) 午後1時30分～4時30分
場 北とびあ7階第1研修室
申 当日、直接会場へ
問 東京都行政書士会北支部
☎(5963)7437(土・日曜、祝日を除く)

スポーツ

◆都民体育大会予選テニスシングルス大会

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会
対 区内在住、在勤の方(学生を除く)
日 一般男子・ベテラン45歳以上女子…4月3日(日) 一般女子・ベテラン45歳以上男子…4月10日(日) 本戦、ベテラン55歳以上男女…4月17日(日) 予備日…5月8日(日)
※ベテラン男女の参加者が4名以下の場合は一一般のグループとなります。
場 桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57) 費 2,500円
申 往復はがき(記入例参照。希望種目、所属クラブ、ベテランの方は生年月日も記入)、2月28日(日)(当日消印有効)まで
※3月12日(土)午後4時～5時に桐ヶ丘体育館地下会議室で公開抽選
問 先 〒115-0043 神谷2-31-17 北区テニス連盟 太田
☎080(6888)9739

◆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歳以上70歳未満の方
日 3月5日～26日 毎週土曜 計4回 午後1時～2時 場 滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6) 定 5名(先着順)
費 2,500円(傷害保険料含む)
申 電話またはファクス(記入例参照)で、2月25日(木)(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ので、お問い合わせください。

◆第42回ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤で20歳以上の方及び北区ゴルフ連盟会員
日 3月8日(火) 午前8時20分スタート
場 石岡ゴルフ倶楽部(茨城県小美玉市世楽1050-1)
【競技方法】18ホールストロークプレー(個人ハンデ方式) ※終了後に勉強会あり
定 56名(先着順) 費 2,500円(プレー費別途8,556円) ※食事付き
日はがきまたはファクス(記入例参照。生年月日、ハンデキャップ(ない方は最近の平均スコア)、相乗り希望の方はその旨も記入)で、2月25日(木)(必着)まで
問 先 〒114-0002 王子1-4-1サンズエアビル 北区ゴルフ連盟理事 片平
☎090(6474)5562
FAX(3914)0120
※非通知電話はつながりません。

健康情報

◆女性の健康週間特別企画

「プレ更年期の女性ホルモンとところどころからだのお話」～健やかな生活をめざして～
毎年3月1日から8日は「女性の健康週間」です。いつまでもいきいき・元気を目指すあなたのためのお話です。
対 区内在住、在勤、在学の女性
日 3月3日(木) 午後2時～4時
場 北とびあ15階ベガスホール
師 産婦人科医 大野智子氏 定 70名(申込順) 申 2月10日(水)午前9時から電話申込
問 先 健康いきいき課赤羽健康相談係
☎(3903)6481

◆健康増進センター(へるしあKITA) ちょっとたためになる栄養講座

食物繊維の力でカラダを綺麗に!
対 区内在住、在勤の20歳以上の方
日 3月12日(土) 午後1時30分～3時
内 不足しがちな食物繊維を手軽に摂るコツを学びます(一口試食あり)。
定 20名(抽選) 費 150円(食料費実費)
申 往復はがき(記入例参照)で、3月2日(水)(必着)まで
問 場 先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390)2220

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、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。
【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時を予定)
○毎月の食品衛生登録更新講習会や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
●3月の定例会見学
対 区内在住、在勤の20歳以上で、上記の活動に関心のある方
日 3月4日(金) 午後2時～4時 場 北区保健所3階A会議室(東十条2-7-3)
内 健康づくり推進店普及サポーター活動についてほか 定 若干名(申込順)
申 2月12日(金)から電話申込
問 先 北区保健所保健予防課保健予防係 ☎(3919)3104



家族介護者教室
「よい歯でよく噛み、おいしく食事を食べよう」
日 3月10日(木) 午後2時～3時30分
場 志茂東ふれあい館2階A Bホール(志茂4-44-1)
内 高齢者のお口の特徴や入れ歯の扱い方、歯周病の予防法などお口の健康に役立つ情報が満載です。
持ち物筆記用具
師 歯科医師 甲斐由紀子氏
定 30名(申込順) 申 2月11日(祝)午前10時から電話申込
問 先 志茂ふれあいセンター
☎(5941)6722

ロコモ予防講座
「ロコモ体操で動ける身体を保つ」
対 区内在住、在勤の60歳以上で全回参加できる方
日 3月3日(日) 午後9時45分～11時45分
場 北とびあ14階カリアホール
内 「ロコモティブシンドローム」を予防し、「動ける身体」を保つために、簡単な筋力アップ運動、バランストレーニング、身体を上手にコントロールするための巧緻性トレーニングを紹介、実践します。 ※当日の血圧測定結果によっては、参加できない場合があります。
師 早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 荒木邦子氏 定 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月22日(月)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきいきが課健康いきが係「ロコモ予防講座」担当
☎(3908)9068

シニア元氣塾「健康づくりグループ」講座 男性のための料理講座
対 区内在住、在勤の50歳以上の男性
日 3月10日(木)・11日(金)・17日(木)・18日(金) 計4回 午前9時～午後2時
場 元氣おらさ2階多目的室(志茂1-2-22)
内 男性講師指導のもと、買い物から料理実習までを行います。
師 ゆっくりタイムエッセイ
定 10名(抽選) 費 2,400円
申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、2月22日(月)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがが課健康いきが係
☎(3908)8548
☎(3905)6500

水中心運動教室
「水中心運動で健康づくり」
対 区内在住、在勤の65歳以上の方
日 3月9日(日) 午後2時～4時
内 水中心運動に関する健康づくりの講義と実技
日 16日・23日 午後2時30分～4時
水中運動を中心とした実技 毎週水曜 計3回 ※当日の血圧測定の結果によっては、参加できない場合があります。
定 30名(抽選。初めての方優先)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月24日(水)(必着)まで
問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元氣おらさ
☎(5249)2214

①のびのびストレッチ
対 区内在住、在勤の40歳以上の方
日 3月11日(金) 午前10時～11時30分
内 ストレッチや自分でできるマッサージでからだをほぐします。
定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月23日(火)(必着)まで
②ロコモ体操
対 区内在住、在勤の40歳以上の方
日 3月15日(火)・29日(火) 計2回 午前10時～11時45分
内 骨、筋肉、関節など「運動器」が衰え、介護が必要になることを防ぐためのお話と運動 定 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、3月2日(水)(必着)まで
③シンブルエアロ
対 区内在住、在勤の40歳以上の方
日 3月29日(火) 午後2時～3時30分
内 簡単なステップを組み合わせたエアロビクス
定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月15日(火)(必着)まで
④シニア体力測定

①のびのびストレッチ
対 区内在住、在勤の40歳以上の方
日 3月11日(金) 午前10時～11時30分
内 ストレッチや自分でできるマッサージでからだをほぐします。
定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月23日(火)(必着)まで
②ロコモ体操
対 区内在住、在勤の40歳以上の方
日 3月15日(火)・29日(火) 計2回 午前10時～11時45分
内 骨、筋肉、関節など「運動器」が衰え、介護が必要になることを防ぐためのお話と運動 定 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、3月2日(水)(必着)まで
③シンブルエアロ
対 区内在住、在勤の40歳以上の方
日 3月29日(火) 午後2時～3時30分
内 簡単なステップを組み合わせたエアロビクス
定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月15日(火)(必着)まで
④シニア体力測定

水中心運動教室
「水中心運動で健康づくり」
対 区内在住、在勤の65歳以上の方
日 3月9日(日) 午後2時～4時
内 水中心運動に関する健康づくりの講義と実技
日 16日・23日 午後2時30分～4時
水中運動を中心とした実技 毎週水曜 計3回 ※当日の血圧測定の結果によっては、参加できない場合があります。
定 30名(抽選。初めての方優先)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月24日(水)(必着)まで
問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元氣おらさ
☎(5249)2214

水中心運動教室
「水中心運動で健康づくり」
対 区内在住、在勤の65歳以上の方
日 3月9日(日) 午後2時～4時
内 水中心運動に関する健康づくりの講義と実技
日 16日・23日 午後2時30分～4時
水中運動を中心とした実技 毎週水曜 計3回 ※当日の血圧測定の結果によっては、参加できない場合があります。
定 30名(抽選。初めての方優先)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月24日(水)(必着)まで
問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元氣おらさ
☎(5249)2214

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

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

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

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

記号の見方 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 EMメール