

◆学校公開講座「茶道を始めませんか」

対 区内在住、在勤、在学の方
 日 7月1日～29日 毎週土曜 計5回 午前9時30分～正午 師 浮間中学校茶道部指導者 毛利万里子氏 定 15名程度(抽選)
 費 各回500円(菓子代)
 申 ファクス(記入例参照)で、6月20日(火)(必着)まで
 問 場 先 浮間中学校
 ☎ (3969)0491
 FAX (5970)0485

◆元気ぶらざのカルチャー教室「手芸講座」

対 区内在住で18歳以上のかぎ針編み経験者
 日 6月22日～7月13日 毎週木曜 計4回 午後3時～4時30分
 内 モチーフ編みのショート・タンクトップ作り 定 15名(申込順)
 費 4,712円(材料費を含む)
 申 6月10日(土)から電話または直接窓口で申込
 問 場 先 元気ぶらざ(志茂1-2-22)
 ☎ (5249)2214

◆ゆかた着付け教室

対 区内在住、在勤、在学の方
 日 7月9日(日)・16日(日) 計2回 ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分
 内 ゆかたの基礎知識、ゆかたの着付け、半幅帯の結び方 ※着物・帯など持参
 定 各20名(抽選)
 費 2,000円(前納。会員は半額)
 申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、6月30日(金)(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

◆KITAKUスーパーサイエンススクール「正常細胞とがん細胞の違いを探してみよう」

対 区内在住、在学の中学生・高校生
 日 7月21日(金) 午後2時～5時
 場 東京都医学総合研究所(世田谷区上北沢2-1-6)
 内 正常な細胞とがん細胞を見比べながら、がんとは何かを学習します。
 師 東京都医学総合研究所 生体分子先端研究分野幹細胞プロジェクトリーダー 原孝彦氏ほか 定 20名(抽選)
 費 100円程度(保険料)
 申 はがき(記入例参照。学校名・学年、手話が必要な方はその旨も記入)で、7月7日(金)(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

◆星美学園短期大学公開講座「保育・教育特別セミナー2017」

後援 北区教育委員会
 特別支援教育における校内支援体制を考える
 対 保育・教育従事者 日 8月18日(金)
 内 師 定 [時間] 下表のとおり

コース	時間	内容	講師	定員(申込順)
全体会	午前10時30分～正午	個のニーズを支える学校	日伊総合研究所客員研究員 服部純一氏	75名
①分科会Ⅰ	午後1時～3時30分	幼稚園・保育所の園内体制(幼稚園・保育所向け)	星美学園短期大学准教授 遠藤 愛氏	各25名
②分科会Ⅱ		支援を共に考えよう!(小学校向け)	筑波大学附属大塚特別支援学校 支援部 若井広太郎氏	
③分科会Ⅲ		多様な生徒の支援について(中学・高校向け)	茨城県立水戸桜ノ牧高等学校 常北校教頭 萩原明子氏	

※全体会後、各分科会ごとにご参加いただきます。

赤羽郵便局・王子郵便局・区内ファミリーマート・マルエツ田端店・マルエツプチ上中里店に置いてありますので、ご利用ください。

◆中央公園文化センター特別講座

①歌声喫茶～懐かしの歌を歌おう(第38回)夏の歌～
 対 区内在住、在勤、在学の方
 日 7月15日(土) 午後2時～4時30分
 内 「青葉城恋歌」「少年時代」「芭蕉布」「さとうきび畑」など約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。全員の住所・氏名・年齢・性別も記入)で、7月4日(火)(必着)まで ※1通2名まで
 ②第21回きたくせんた一寄席～古今亭志ん八・古今亭ちよりん～
 日 7月23日(日) 午後1時30分～3時30分
 定 50名(抽選)
 費 大人800円、小・中・高校生500円
 申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、7月11日(火)(必着)まで ※未就学児不可
 =以下、①②共通=
 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 FAX (3907)5666

◆赤羽文化センター特別講座「筋書(プログラム)でたどる歌舞伎130年～歌舞伎座の戦前・戦後～」

日 内 8月21日(月)…戦前編「欧化政策の中での開場～戦前の劇場内から戦火で焼失まで～」、8月28日(月)…戦後編「『源氏物語』で再開場～数々の大名跡襲名から現代の歌舞伎～」、9月4日(月)…歌舞伎座で観劇(9月大歌舞伎・昼の部) 計3回 いずれも午後2時～3時30分 師 元松竹(株)演劇ライツ室 前川文字子氏 定 35名(申込順)
 費 8,000円(受講料・歌舞伎座観劇3階B席料金を含む) ※追加料金で席種変更も可。詳しくは、お問い合わせください。
 申 電話または直接窓口で、7月6日(木)まで
 問 場 先 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎ (3906)3911

◆滝野川文化センター区民講座「くらしに活かせる薬膳講座～夏を乗り切る知恵と料理～」

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
 日 内 7月13日(木) 午前10時30分～正午…講義(薬膳の基礎、食材と中薬など)、20日(木) 午前10時30分～午後1時30分…調理実習(金銀花の薬膳手打ち麺夏野菜あんかけ、山菜のデザート、菊花大棗茶など) 計2回 師 国際薬膳師 加地喜代子氏
 定 24名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、6月28日(水)(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

費 5,000円 申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。①～③の別も記入)または直接窓口で、8月3日(木)(必着)まで
 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
 E c_koza@seibi.ac.jp

催し

◆北区100円市

日 6月17日(土) 午前11時～午後6時 ※商店街により異なる場合があります。
 場 御代の台仲通り商店会…滝野川6丁目付近 霜降銀座栄会…西ヶ原1丁目付近 十条銀座商店街振興組合…十条仲原1丁目・上十条2丁目付近 豊島中央通り商店街振興組合…北区豊島3・4・7丁目付近
 問 北区商店街連合会 ☎ (5390)1200 産業振興課商工係 ☎ (5390)1235

◆フリーマーケット

後援 北区
 出店者を募集します。販売はご家庭で出た不用品に限りです。
 ●北ノ台エコー広場館
 日 7月9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、7月3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 7月9日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行) [出店予定数] ワゴン13店(申込順) [出店料] 500円(ワゴンは幅1.2m×奥行0.7m×高さ0.8m)
 申 電話申込
 問 場 先 赤羽エコー広場館「フリマ」係(赤羽1-67-62)(水曜、祝日休館)
 ☎ (3902)3196(午前10時～午後5時)
 ●富士見橋エコー広場館
 日 7月16日(日)・23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 7月30日(日) 午前10時～午後3時(雨天時は8月13日(日)) 場 赤羽公園(赤羽南1-14-17) [出店予定数] 40店(抽選)
 [出店料] 1,500円(2.5m×2.0m) 申 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は携帯番号も記入)で、7月25日(火)(当日消印有効)まで
 問 先 〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会
 ☎ (3412)6857

お知らせ

◆養育家庭相談日(前期)

養育家庭(里親)の普及啓発を目指し、毎月相談会を開催しています。
 対 区内在住の方 日 6月20日、7月25日、8月22日、9月19日 各火曜 午前10時～正午 内 北児童相談所の養育家庭担当が養育についての案内や相談に応じます。
 申 各相談日の3日前までに電話申込
 問 場 先 子ども家庭支援センター(育ち愛ほつと館)(王子2-7-34)
 ☎ (3914)9565

◆北区ジョブトライ事業 若者就職支援研修

対 次の①～③のいずれかに該当する区内在住のおおむね35歳未満の方
 ①高等学校、大学、高等専門学校、専修学校を平成29年3月に卒業し、就職内定を受けていない ②高等学校の定時制に通学しており、事業申込時点で就職活動をしている ③申込時点で正規雇用として就職していない(現在、離職している) 日 6月26日(月)から ※説明会を随時行っていますので、内容など、詳しくはお問い合わせください。
 問 先 [委託事業者] (株)セントメディア 行政事業グループ 北区ジョブトライ事業 運営事務局(月～金曜 午前10時～午後7時)
 ☎ (5933)6555
 産業振興課産業振興係
 ☎ (5390)1234

◆輝く☆未来の星アカンサスコンサートにご招待

優れた音楽家を目指す、東京藝術大学音楽学部附属音楽高等学校の生徒たちが企画・出演する室内楽のコンサートです。
 日 7月13日(木) 午後4時開演(3時30分開場) 場 赤羽会館講堂
 内 グリーク作曲 弦楽四重奏曲 ト短調 作品27より第1楽章 ほか
 定 600名(抽選) 申 往復はがきまたはEメール(記入例参照。希望人数(2名まで)と全員の氏名も記入。車イス席を希望する方はその旨朱書き)で、6月27日(火)(必着)まで ※Eメールの場合は件名を「7/13輝く未来の星N」としてください。
 ※未就学児不可
 問 先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団ココキタ「輝く☆未来の星アカンサスコンサート」N係
 ☎ (6338)5711
 E kcf_bunkasinkou@kitabunka.or.jp

第129期北区区民大学「北区と四季を親しむ」

対 区内在住、在勤、在学で原則、全回参加できる方 日 場 内 師 下表のとおり
 定 30名(抽選) 費 50円(保険料) 申 往復はがき(記入例参照。手話が必要な方はその旨も記入)で、6月30日(金)(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

回	日程(計4回)	場所	内容	講師
1	7月13日(木) 午前9時50分～11時50分	北とぴあ14階 カナリアホール	北区とつじ	東京農業大学地域環境科学部准教授 大出英子氏
2	7月20日(木) 午前9時50分～11時30分	北とぴあ14階 カナリアホール、荒川電車営業所	都電荒川線車庫見学	東京都交通局 荒川電車営業所職員
3	7月27日(木) 午前9時50分～11時50分	北とぴあ14階 カナリアホール	田端ゆかりの美術工芸作家たち—陶芸家・板谷波山の生涯を中心に—	田端文士村記念館 研究員 木口直子氏
4	8月3日(木) 午前9時50分～11時50分		王子の狐—その関わりと文化—	北区飛鳥山博物館 学芸員

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

健康情報

呼吸器健康教室

対 ぜん息などの呼吸器疾患がある方
日 6月23日(金) 午後2時~3時30分
場 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3)
内 歌いながら楽しく腹式呼吸をします。
師 清泉女学院短期大学教授 山崎 浩氏
定 100名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 障害福祉課公害保健係
☎(3908)9019

スポーツ

滝野川体育館ウォーキング教室

対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方
日 7月5日(水) 午前10時~11時30分
定 20名(抽選) 費 1,050円
申 往復はがき(記入例参照。生年月日、性別も記入)で、6月21日(水)(当日消印有効)まで
問 場 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館
☎(3940)1801

第5回MIRAIフェス

対 区内 定 費 申 下表のとおり 日 6月25日(日)
場 教育未来館体育館(滝野川2-52-10)

Table with 6 columns: プログラム, 対象, 時間, 定員, 費用, 申込. Rows include ①バドミントン体験教室, ②キンボール体験会, ③キンボールクリニック.

[持ち物] 上履き

北区バドミントン混合ダブルス選手権大会

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学で中学生以上または協会登録者
日 7月17日(祝) 午前9時から
場 赤羽体育館(志茂3-46-16)
[種目] 混合ダブルス 1部...一般 2部...初級・中級者 3部...初心者・同レベル 4部...40歳以上 5部...50歳以上 6部...60歳以上 ※重複出場不可
費 協会登録者1,500円(協会未登録者2,500円)、中高生750円

師 アウローラ
問 先 スポーツ推進課スポーツ推進係
☎(5390)1134
HP http://comspo.exblog.jp/

講座・講演会

古民家工作教室「クラフトひもで作るカゴ」

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 7月4日(火) 午後1時~3時30分
定 15名(抽選) 費 1名100円 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、6月22日(木)(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

庭すっきり!スゴワザ管理のコツ、教えます

対 区内在住、在学、在勤の方 日 7月15日(土) 午前10時~正午 内 年間の植木の管理方法を丁寧にじっくり学びましょう。
師 NHK趣味の園芸講師 川原田邦彦氏
定 30名(抽選) 費 1,000円 申 往復はがき(記入例参照)で、6月22日(木)(必着)まで
問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどり環境情報館(エコベルデ)(月・火曜、祝日休館) ☎(3913)8340



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

私立幼稚園児の保護者の方に補助金と入園祝金を支給します

●就園奨励費補助金・保護者負担軽減補助金
対 区内在住で平成23年4月2日~26年4月1日に生まれた幼児または年度途中で3歳の誕生日を迎えた幼児を、私立幼稚園または幼稚園類似の幼児施設(区指定)などに通わせ保育料を納めている方 ※子ども・子育て支援新制度に移行した幼稚園(区内では赤羽幼稚園・北幼稚園)は対象外です。
[補助額] 園児1名...月額8,000円以上(世帯の所得状況などにより異なります)

入園祝い

対 区内在住で平成23年4月2日~26年4月1日に生まれた幼児または年度途中で3歳の誕生日を迎えた幼児を、4月1日以降、私立幼稚園または幼稚園類似の幼児施設(区指定)などに入園させ入園料を納めている方
[支給額] 園児1名...4万円(1回のみ)
=以下、共通=

申 詳しくは各私立幼稚園を通じて配布する申請書とお知らせをご覧ください。
※7月上旬までに申請書が配布されない場合は、お問い合わせください。
問 子育て施策担当課 ☎(3908)8143

子ども・子育て会議の公募委員募集

対 区内在住の12歳までのお子さんの保護者または区内で活動している子育て支援従事者 ※会議中は1歳以上のお子さんは別室でお預かりします。【任期】8月1日(火)~平成31年7月31日(水) 内 子ども・子育て支援に関する各種計画の点検・評価、区の子育て支援施策についての検討
定 3名(選考) 申 応募用紙(北区ホームページにあります)に「応募理由と今後の子ども・子育て支援施策に対する考え」(1000字以内)を記入し、郵送または直接窓口で、6月30日(金)(必着)まで ※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。
問 先 〒114-8546(住所不要)子育て施策担当課(滝野川分庁舎1階3番) ☎(3908)8143

子育て支援講演「楽しい子育てで心穏やかに~親支援としてのペアレントトレーニング~」

ペアレントトレーニングは、子どもへの理解を深め、子育てのストレスを減らすことを目指すプログラムのことです。
対 区内在住で3歳~小学4年生のお子さんの保護者 日 7月7日(金) 午前10時~11時30分 場 北とぴあ9階901会議室
師 大正大学カウンセリング研究室 井澗知美氏 定 50名(申込順) 申 6月14日(水)午前9時30分から電話申込
※保育あり[15名(申込順。就学前まで)]
問 先 子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館) ☎(3914)9565(午前9時30分~午後5時)

家庭教育学級小学生コース「大切な子どもたちのために~今、保護者ができること~」

対 ①区内在住、在勤、在学の小学生の保護者 ②小学4~6年生と保護者
日 内 ①7月12日(水) 午前9時50分~11時50分...赤ちゃんはどこから来るの?~あなたはどうか答えてあげますか~ ②26日(水) 午後2時~3時...親子で聞く誕生の話(小学4~6年生向けの内容) 計2回
場 北とぴあ 定 20組(抽選) 師 パースコーディネーター 橋谷美穂子氏
申 往復はがき(記入例参照。片方のみ参加希望の場合は①②の別も記入。お子さんの学年と保育(若干名。6ヶ月以上の未就学児)希望の方はお子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢も)、手話が必要な方はその旨も記入)で、6月29日(木)(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

中央公園文化センター区民講座「知って良かった!子どもの応急手当の実践」

対 区内在住、在勤、在学の子育てまたは孫育て中の方 日 7月8日(土) 午後2時~4時 内 子どもに起こりやすい事故の予防と手当てについて 師 おひさまクリニック院長 金高太一氏 定 20名(抽選)
申 はがき、ファクス[記入例参照。保育(1歳半~就学前。10名)希望の方は子どもの

氏名・年齢も記入)、電話または直接窓口で、6月24日(土)(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 FAX(3907)5666

赤羽文化センター「子どもひろば」
プログラムにより対象・時間・定員が異なります。詳しくは、お問い合わせください。
対 区内在住、在学の幼児~中学生
日 6月25日(日) 午前10時~午後3時
内 おさんぽ三輪車、プログラミングでゲーム作り、フラワーセラピー花の小物入れ、レーザーで仔犬作り、ヘアアレンジ、リングキャッチャーなど 申 当日、直接会場へ
問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎(3906)3911

離乳食講習会
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) 日 7月14日(金) 午後1時30分~3時 定 28名(申込順) 申 6月15日(木)午前9時から電話申込
問 場 先 健康推進課王子健康支援センター(東十条2-7-3北区保健所内) ☎(3919)7588

歯っぴいファミリー講習会 ~はじめての歯医者さん体験!~

対 区内在住の平成28年4月1日~7月31日生まれのお子さんと家族 日 7月10日(月) ①午後1時から ②午後1時50分から ③午後2時40分から 定 各10組(申込順)
申 6月14日(水)午前9時から電話申込
問 場 先 健康推進課王子健康支援センター(東十条2-7-3北区保健所1階) ☎(3919)7588

親子ふれあいサロン「リズムに合わせて親子で体操」

対 区内在住で1歳~3歳の未就学児と保護者(2名1組) 日 7月10日(月) 午前10時~正午 内 親子体操(跳び箱・鉄棒など)
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。全員の氏名・ふ

パノラマプール・キッズ水泳教室

対 区内在住の3歳~未就学児 日 7月16日~8月13日 毎週日曜 計5回 午前9時30分~10時30分 内 水遊びを通じて水慣れや顔付けを目指します。
師 フクシ・エンタープライズ 定 20名程度(抽選) 費 4,500円 申 往復はがき(記入例参照)で、6月23日(金)(必着)まで
問 場 先 〒114-0032 中十条1-5-6 十条台小学校温水プール事務所 ☎(5993)8337

家族で楽しもう! わらべうた・えほん・おはなしの世界

後援 北区教育委員会
対 ①②生後4ヶ月から歩き出すまでの赤ちゃんと保護者 ③歩き出した赤ちゃんから2歳位までの幼児と保護者 ④3、4歳位までの幼児と保護者 ⑤5歳~小学生と保護者 日 6月25日(日) ①午前10時30分~11時 ②午前11時30分~正午 ③午後1時~1時30分 ④午後2時~2時30分 ⑤午後3時~3時45分 場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5) 内 月齢や年齢にあわせて、家族と一緒に楽しむおはなし会です。 定 ①~④各20組、⑤20名(いずれも申込順) 申 電話申込
問 先 よみきかせの会たんぽぽ 鷺沢 ☎(3906)4916(午前9時~午後3時)

駿台ジュニア天文教室「宇宙からの大隕石の突入」

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在学の小学校3~6年生(保護者の同伴も可) 日 6月17日(土) 午後3時30分~4時30分 定 15名(抽選)
師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏
申 はがき(記入例参照)で、6月14日(水)(必着)まで
問 場 先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原 ☎(3913)5735

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

夏の体育館 II 期スポーツ教室

桐ヶ丘体育館

問場先 〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316

Table with 3 columns: 種目 (Subject), 対象 (Target), 日程 (Schedule). Includes activities like 声と健康～シニアボイストレーニング基礎～①, かんたんダイエット教室, レディースピラティス (火曜クラス), パレエストレッチ, etc.

Table with 3 columns: 種目 (Subject), 対象 (Target), 日程 (Schedule). Includes activities like 親子リズム体操教室, 骨盤体操, 気功教室, キッズバレエ体操, etc.

滝野川体育館

問場先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

Table with 3 columns: 種目 (Subject), 対象 (Target), 日程 (Schedule). Includes activities like やさしいヨガ, やさしいピラティス, ヴォイストレーニングⅠ部, etc.

Table with 3 columns: 種目 (Subject), 対象 (Target), 日程 (Schedule). Includes activities like にこにこ50体操教室, 健康づくり体操教室, 親子リズム体操教室, etc.



長生きするなら北區が一番

家族介護者教室

●成年後見制度ってなに？ ●成年後見制度・入門編

対 区内在住の方 日 6月24日(土) 午後2時～3時30分 場 赤羽岩淵中学校 ランチルーム 内 だれがどのよう なときに使う制度なのか、わかりやす く説明します。 師 司法書士 大森 健氏 定 30名(申込順) 申 6月12 日(月)午前9時から電話申込 問先 赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167

●意外と知らない薬のいろは ●薬のこと・薬剤師のこと

対 区内在住、在勤の方 日 6月27日(火) 午後1時30分～3時 場 堀船ふれあい館ホールA・B(堀船3-7-12) 師 北区薬剤師会理事 前納啓一氏 定 30名(申込順) 申 6月12日(月)午前9時から電話申込 問先 上中里つつじ荘高齢者あんしんセンター ☎(5390)6009

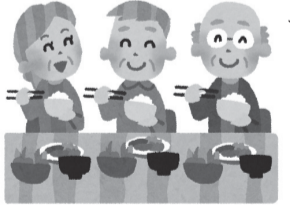
家族介護者リフレッシュ事業「大衆演劇鑑賞で楽しむひとときを」

対 区内在住で6月1日現在、要介護1～5の方を在宅介護している家族 ※家族が介助できれば介護を受けている方の参加も可 日 7月12日(水) 正午～午後2時30分 場 十条篠原演芸場(中十条2-17-6) 定 100名(抽選。要介護4・5の方を介護している家族優先) 申 6月12日(月)から23日(金)までに電話申込 問先 高齢福祉課高齢福祉係 ☎(3908)1158

介護者のための摂食えん下講座

いくつになっても安全においしく食べられる楽しみを保つために

対 在宅療養高齢者の介護者、家族及び関心のある全回参加できる方 日 ①7月27日(木) ②8月2日(水) ③23日(水) 計3回 いずれも午前10時～11時30分 場 北とびあ7階第1・2研修室 内 師 ①嚥むこと・食べること・飲み込むこと：歯科医師 菊谷 武氏 ②在宅療養高齢者の口腔ケア(実習)：歯科衛生士 根本恵理子氏 ③安全に食べるために：言語聴覚士 及川 翔氏 定 30名(申込順) 申 6月12日(月)午前9時からファクス(記入例参照)または電話で申込 問先 介護医療連携推進担当課(高齢福祉課内) ☎(3908)9083 FAX(3908)1229



介護予防で元気はじらっサロン

対 田端新町または東田端に在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方 日 6月28日(水) 午前10時～11時30分 場 新町コミュニティアリーナ第2ホール(田端新町2-27-17) 内 座ってできる筋力アップ体操 師 介護予防主任運動指導員 定 20名(申込順) 申 6月12日(月)午前9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

健康増進センター「へるしあKITA」フオーキシング&ストレッチ

対 区内在住、在勤で65歳以上の方 日 7月11日(火) 午後2時～3時30分 内 効果的な姿勢やフォーム、前後に動くストレッチのポイントなど 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、6月27日(火)(必着)まで 問場先 〒114-0002 王子5-1-2-5-101健康増進センター ☎(5390)2220

シニア世代の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55歳以上の初心者 日 6月27日～7月18日 毎週火曜 計4回 午後6時10分～8時 場 赤羽北ふれあい館(赤羽北2-15-18-101) 師 JDSF公認指導員 定 8名(申込順) 費 4千円(初回集金) 申 Eメール(記入例参照)または電話で、6月20日(火)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

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 ※6月1日から切手料金が変更になりましたのでご注意ください。詳しくは申込先にお問い合わせください。

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