

NO.1398
毎月1日・10日・20日発行

3 | 10

平成25年(2013)

北区ニュース

6月1日☉から
平成26年4月15日☽(予定)まで、**中央公園文化センター**は
耐震補強、エレベーター設置、内外装全面
改修、設備全面改修等工事のため、施設の
利用及び利用申込の受付はできません。
☎生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
☎(3908)9323
中央公園文化センター ☎(3907)5661



33万人健康づくり大作戦 元気で輪っしょい! (第12回) 桜ウォーク2013



☎健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908) 8548

桜を見ながら春を満喫し、「歩くことから始める健康づくり」に取り組みましょう。子どもからおとしよりまで、体力や健康状態に合わせて距離も選べます。ゴールした方には、参加記念バッジを差し上げます。

日4月7日(日) 午前9時～午後1時30分(スタート受付…区役所第一庁舎中庭、午前10時まで) ※小雨決行(雨天の場合は、午前8時から10時までにお問い合わせいただくか、午前8時以降に北区ホームページまたは北ケーブルテレビデータ放送でご確認ください) **【コース】**区役所中庭(スタート)→石神井川沿い北側遊歩道→板橋(折り返し地点)→(往路の対岸を歩きます)→石神井川沿い南側遊歩道→区役所(ゴール) ※コースの距離は、約6.5kmです。体力に合わせて途中の橋で折り返すことができます。 **申**当日、直接区役所中庭にお越しください。コース地図と参加者用リボンを受け取り、コースに沿って歩いてください。

※過去に実施した秋の「北・水辺ウォーク」、春の「桜ウォーク」に参加した方は「ウォーキングスタンプカード」をお持ちください。今回「ウォーキングスタンプカード」にスタンプが4回分押印された方には、特別賞と完歩証を差し上げます。

平成25年度区民歩行調査に協力して区内共通商品券を当てよう!

脱メタバ大作战事業の基礎データとして日常的な身体活動量のデータを収集するため、区民歩行調査を実施します。

【調査期間】4月1日(月)～平成26年3月10日(月) **内**1週間の歩数記録表に毎日の歩数を記録し、必要事項を記入して郵送、ファクスまたは持参してください。締切は毎月10日(当日消印有効。第1回の締め切りは5月10日(金))です。抽選で、毎月10名の方に区内共通商品券2,000円分をプレゼントします(応募は年度内一人1回)。

【歩数記録表配布場所】健康いきがい課(区役所第四庁舎2階)、各健康相談係、健康増進センター(王子5-2-5-101)

☎先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908)8548 FAX(3905)6500

記号の見方

対象 日 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 Eメール

要介護高齢者等おむつ支給事業

◆王子区民事務所で行って
いる転出入などの日曜受付窓口は、4月と5月の開設日が変わります

王子区民事務所では、通常の日曜に取り扱っている証明書交付事務などのほか、月1回(第4日曜)に転出入・印鑑登録などの受付窓口を開設していますが、引越しなどが多くなる時期にあわせ、4月と5月の開設日を繰り上げます。

【3月～5月の開設日】
・3月24日(第4日曜)
・4月7日(第1日曜)
・5月19日(第3日曜)
※6月以降は、毎月第4日曜に開設する予定です。

【開設時間】午前9時～午後5時

◆都市型軽費老人ホームの入居者の募集

6月に㈱ココチケアが運営する都市型軽費老人ホーム「ケアハウス浮間(浮間3-25-2)」を開設します。都市型軽費老人ホームは、全室個室で、身体機能の低下などにより自立した生活に不安がある高齢者向けの施設です。施設では、食事を提供するほか、緊急時に24時間常駐の職員が対応します。※介護保険の施設ではありません。

対区内在住の60歳以上で身体機能の低下などにより自立した生活に不安がある方、住宅に困窮している方など ※ほかにも入居要件があります。※生活保護受給者も入居可能 **定**20名 **費**月額(予定)11万8千510円から ※本人の収入により異なります。

申4月23日(火)までに直接窓口で申込 ※4月16日(火)から20日(土)まで見学会を行います(見学自由)。入居希望者は必ず見学してください。

☎先高齢福祉課王子高齢相談係(区役所第一庁舎1階2番)
☎(3908)9083

※生活保護受給者の方は担当ケース

【取扱事務】①転出・転入・転居の受付及び転出・転入に伴う国民健康保険喪失・加入、印鑑登録申請(第4日曜の4月28日)と5月26日(日)は、取り扱いません) ②証明書交付(戸籍の証明書を除く。税証明は事前の電話予約が必要) ③収納事務(納付書をお持ちください)

※住民基本台帳カードの交付や電子証明書は取り扱いません。また、ほかの区市町村や関係機関に確認が必要な場合も受け付けできません。詳しくはお問い合わせください。

☎先王子区民事務所(区役所第二庁舎1階)
☎(3908)8745

◆特別養護老人ホーム入所調整委員会」の区民委員を募集します

特別養護老人ホームの入所にあたり、入所希望者間の公正性・推薦の透明性を図るために医師・区民・民生委員・ケアマネジャー・施設長・行政職員で構成する「特別養護老人ホーム入所調整委員会」を設置し、入所調整を行っています。区民の皆さんの意見を反映させるため、区民公募委員を募集します。

【応募資格】介護保険第1号・第2号被保険者で、平成27年3月までに4回程度開催する入所調整委員会に参加できる方 ※第1回は5月中旬予定 **【謝礼】**区の基準に準ずる **定**第1号・第2号から各1名 **申**「介護保険制度と特別養護老人ホーム」についての作文(A4判用紙に800字以内)と別紙に郵便番号・住所・氏名(ふりがな・年齢・電話番号を記入し、郵送で4月1日(月)(必着)まで ※応募書類は返却しません。結果は4月下旬頃、応募者全員にお知らせします。

☎先〒114-8508(住所不要)高齢福祉課王子高齢相談係
☎(3908)9083

要介護3で75歳以上の方に
対象の拡大を予定しています

対要介護4・5(40歳以上)、要介護3(75歳以上)と認定された方 **内**紙おむつの支給…在宅でおむつが必要な方に、月5,000円相当の紙おむつを委託業者から配送します。おむつ代金の助成…入院等で指定のおむつを使用している方には、月5,000円を限度としておむつ代金を助成します。

【申請受付】3月11日(月)から
※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。※各高齢者あしんセンターでも申請ができます。

☎先高齢福祉課王子高齢相談係
☎(3908)9083

厳しい寒さが続いた今年、梅の開花が遅れました。一方、桜の開花は寒さのため昨年より早いか。天の粋な配剤で同時に二つの花が楽しめるかもしれませんね▼新幹線といえば、区内お薦めのピュースポットの一つ、田端にある車両基地に居並ぶ姿は壮観ですが、昨今の新幹線の形は、近未来を思わせるような流線型のものに人気が湧きます。しかし、東京オリンピックの年に開業し、発展する日本を象徴するような存在だった初代新幹線の、あの団子鼻のような先頭車両の形も、誠に忘れがたく懐かしい思いがします。そんなレトロで愛らしい団子鼻を初代から引き継いだ「200系新幹線」が春のダイヤ改正で姿を消すそうです。新幹線の車両としては、大変な長寿だそうで、昭和57年の東北上越新幹線開業で登場して以来、雪国の足として、30年間活躍しました。厳しい自然環境下にもかかわらず、死亡事故ゼロの新幹線の「安全神話」を守り通しての勇退に拍手を送りたいですね。

春めくと思ひつゝ執る事務多忙
虚子

北区長 花川典徳

北区区政功労者が決まりました

問 総務課総務係 ☎(3908)8623

「北区区政功労者表彰制度」は、多年にわたり区政に貢献し区民生活と文化の向上に功労のあった方及び徳行のあった方を表彰する制度です。

今回の表彰式は、3月15日(金)に北とびあで行い、271名の方々が表彰されます(敬称略・50音順)。

■自治振興功労

相星 正人 青木 富佐 枝
浅井 政昭 阿出 川 清
荒井 喜代 池田 秀雄
石井 隆雄 石亀 邦俊
石久保 榮治 市川 満智子
伊藤 貞子 井上 千代野
上野 紀一 内山 新一
大熊 龍男 大貫 友明
岡田 清子 小野 千鶴子
小澤 英雄 小野 千弥子
柏谷 俊夫 小野 千弥子
小島 明夫 佐々木 良行
小山 勲 島倉 哲男
大木 昭仁 且信 子
島崎 順秀 榮子 江也
新保 鈴木 陽文 江子
鈴木 鈴 染宮 高橋 中
鈴 染宮 高橋 中
土井 賢

■保健衛生功労

中島 千晴 中島 吉光
長谷川 明夫 花見 隆毅
百武 幸一郎 堀江 和夫
馬越 昭男 三浦 浩志
宮澤 昭男 三輪 浩志

■保健衛生功労
鶴澤 八千代 河村 雅明
中条 啓子

■社会福祉功労
浅川 仁世 安藤 昇作
五十嵐 和子 五十嵐 夕子
池田 みゆき 石戸 純子
伊藤 正一 井上 香代子
岩井 マサ子 上田 建一
浦谷 芳子 榎本 文子
大澤 多佳子 大貫 志江
岡田 京子 小黒 英子
長田 久江子 乙川 博子
落合 美智子 柿沼 幸子
小野 和代 河奈 均子
加藤 久保 島 英樹
久保 島 利雄
郷間 高麗 富悦 子
小林 佐藤 豊子
高野 八重 伸子
麗井 佐藤 八重 伸子
佐藤 八重 伸子
清水 静

■社会福祉功労

浅川 仁世 安藤 昇作
五十嵐 和子 五十嵐 夕子
池田 みゆき 石戸 純子
伊藤 正一 井上 香代子
岩井 マサ子 上田 建一
浦谷 芳子 榎本 文子
大澤 多佳子 大貫 志江
岡田 京子 小黒 英子
長田 久江子 乙川 博子
落合 美智子 柿沼 幸子
小野 和代 河奈 均子
加藤 久保 島 英樹
久保 島 利雄
郷間 高麗 富悦 子
小林 佐藤 豊子
高野 八重 伸子
麗井 佐藤 豊子
佐藤 八重 伸子
清水 静

■産業経済功労

鈴木 夕美 子 瀧澤 和子
田口 勝美 義 瀧澤 和子
武田 寛義 子 瀧澤 和子
富田 愛子 子 瀧澤 和子
仲岡 喜久 子 瀧澤 和子
中村 昭三 子 瀧澤 和子
橋元 隆雄 子 瀧澤 和子
羽深 洋一 子 瀧澤 和子
濱田 美佐 子 瀧澤 和子
坂内 光子 子 瀧澤 和子
古川 芳子 子 瀧澤 和子
牧田 節子 子 瀧澤 和子
三浦 孝夫 子 瀧澤 和子
宮澤 幸恵 子 瀧澤 和子
山本 トミ 子 瀧澤 和子
若月 トミ 子 瀧澤 和子

■産業経済功労
天野 君郎 大津 忠彦
金子 宣行 後藤 美代
澤田 晴代 清水 正男
高城 桂子 藤田 辰子
溝口 庸一 矢部 正二
吉野 洋志 依田 八重子

■教育文化功労
青山 太史 阿部 昌代
石崎 朝世 梅澤 隆枝
遠藤 富美子 大崎 味江
忍足 良三 加藤 滝廣
金子 清志 桑 畑圭
川井 辰三 小堀 井田
小浦 千恵 子 櫻澤 谷
佐藤 藤 兼 秀 兼 秀

■特別区政功労

高橋 義一 高橋 重男
田中 武右衛門 中村 羽田
柳澤 健司

■特別区政功労
内海 幸子 大津 美彦
小形 忠徳 鈴木 聖二
関根 米子 谷山 君子
南雲 幸子 平井 勝義
堀井 信雄

■徳行者
青木 静子 飯島 トモ子
大屋 久男 小倉 功一郎
小野寺 豊 梶 一郎
(株)アルファ21
(株)ライフ設計事務所
小泉 平行 櫻岡 明義
佐藤 英子 井田 明義
志茂 ふれあいパトロール
鈴木 久子 竹田 淑子
田中 稔一 田中 道夫
田畑 由布子 富田 武夫
林 榮子 東十条 老社
堀 静子 本田 眞司
松本 旭人 宮川 武子
山口 宏子 山口 良孝
由井 則道 吉田 哲

※氏名の字体は、一部常用漢字などを使用しています。

お知らせ

パブリックコメントの結果がまとまりました

北区高齢者保健福祉計画「中間のまとめ」

【閲覧場所】高齡福祉課高齡福祉係(区役所第一庁舎1階2番、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、高齢者あんしんセンター、区立図書館及び北区ホームページ)

【閲覧期間】5月1日(水)まで ※期間終了後も北区ホームページでご覧いただけます。

【お問い合わせ】高齡福祉課高齡福祉係 ☎(3908)1158

平成25年度法人事業税・法人住民税の出張受付

日 5月31日(金)、12月2日(月)、平成26年2月28日(金) 午前9時30分～正午、午後1時～4時30分

場 王子税務署(王子3-22-15) 申当日、直接会場へ

問 荒川都税事務所 ☎(3802)8111

北とびあ演劇祭2013

①参加劇団募集

対 次の①～⑦のすべてに該当する団体 ①区内在住、在勤、在学の方を中心とした演劇グループ(ダンスのみ、一人芝居は不可)

②1劇団1公演(原則)③上演時間2時間以内 ④入場料1千円以内 ⑤演劇祭のイベントに参加できる ⑥一度の演劇祭の会議に参加できる ⑦責任をもって公演を実施できる ※つじホールでの公演を希望する団体は、観客動員数200名以上を見込んでいます

⑥つじホールでしか上演できない特別な理由がある場合に限る。観客動員数200名以上を見込んでいます

望する場合は、2回公演を認める

場 あり 日 9月13日(金)～10月14日(祝) 場 北とびあつじホール(客席数402)・15階ペガサスホール(客席数150) 申 応募用紙(ホームページ)からダウンロードできます ※必要事項を記入して、郵送または持参で、5月7日(火)(必着)まで

※企画の内容を参考に実行委員会を選定します。

【後期高齢者医療保険に関すること】国保年金課高齢医療係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908)9069

国保

◆国民健康保険高齢受給者証をお送りします

4月からの医療機関窓口での自己負担割合が、平成26年3月まで引き続き1割に据え置かれることになりました。それに伴い、高齢受給者証の自己負担割合が「2割(平成25年3月31日までは1割)」となっている方に、4月以降も1割負担でお使いいただける受給者証を3月18日(月)に郵送します。 ※自己負担割合3割の方は、有効期限までそのままお使いいただけます。

問 国保年金課国保資格係 ☎(3908)1131

国保・後期高齢者医療

◆国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

国民健康保険・後期高齢者医療制度の健全な運営のために、保険料の納付にご協力をお願いします。

なお、納付書を紛失した方には再度お送りしますのでご連絡ください。

納付が困難な方は、そのままにせずお早めにご連絡ください。納付がない状態が続くと財産の差押え等の処分をすることがあります。

●国民健康保険料・後期高齢者医療保険料 休日納付相談 日 3月16日(土)・24日(日) 午前9時～午後4時

=以下、共通= 問 [国民健康保険に関すること] 国保年金課 国保保険料係(区役所第一庁舎2階24番) ☎(3908)1159

司法書士による無料相談会

◆登記・法律・借金問題相談会

日 3月26日(火) 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 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能)

②借金問題相談会 日 毎週月曜(祝日の場合は翌日) 午後4時～6時 内 クレジット・サラ金などによる多重債務相談 =以下、①②共通= 問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 原田 ☎(3901)9381

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3面をご覧ください

◆第5回ファーマーズコラボ市 (ほっと縁市)参加者説明会

5月19日(日)に赤羽公園で開催するファーマーズコラボ市の参加者説明会です。

●対 出展を希望する個人、事業者、パフォーマー(個人による食品の出展も募集します) 日 3月29日(金) 午後7時~8時 申 フアックスまたはEメール(記入例参照) 出展・パフォーマンス内容も記入で、3月28日(木)午後4時まで

●ハンドメイド子育て広場

手芸やお料理好きの方、お子さん連れで広場にいらつしやしませんか。ほっと縁市に出展する作品のつくり手を募集しています。ヘアゴム作り体験、ファーマーズコラボ市の参加者説明会も行います。※お子さんのいない方もご参加いただけます。※手作り品をお持ちの方は持参してください。

◆田端文士村記念館田端ひととき散歩「時代をかけた女性たち」女流文学への招待

日 3月16日(土) 午後1時開演(0時30分開場) 内 現代女流文学を築いた林芙美子、野上弥生子、佐多稲子、平塚らいてうと田端とのつながり、田端文士との交流について説明の後、ゆかりの場所を案内します。 師 同館研究員

◆第3回ちびっ子フェスタ「ちびっ子も楽しくなる商店街とのふれあい」

日 3月23日(土) 正午~午後5時、24日(日) 午前10時~午後4時 場 北とびあ地下1階展示ホール及び正面玄関前 内 Nゼロミニライブ(23日のみ)、ちびっ子ダンスショー、人気キャラクターと握手会・写真撮影会(24日のみ)、縁日、区内商店街店舗のブース出店、エコバックプレゼント(両日)

北区100円市

区内商店街が魅力的な100円商品を用意し、「北区100円市」を開催します。

日 3月16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 下表のとおり

問 北区商店街連合会 ☎(5390)1200

産業振興課商工係 ☎(5390)1235

Table with 2 columns: 商店街名, 所在地. Lists various shopping streets and their locations.

◆フリーマーケット

後援 北区 出店者を募集します。各会場とも、販売は家庭で出た不用品に限ります。

●滝野川市場通りフリーマーケット

日 4月7日(日) 午前10時~午後3時(雨天中止) 場 滝野川市場通り(滝野川7丁目)

●赤羽公園フリーマーケット

日 4月21日(日) 午前10時~午後4時(雨天の場合は、4月28日(日)に順延) 出店予定数 60店(抽選)

●富士見橋フリーマーケット

日 4月21日(日) 28日(日) 午前10時~午後1時(雨天中止)

◆フリーマーケット

とも先着100名)など 問 北区商店街連合会 ☎(5390)1200

◆甘楽町の有機野菜の販売

各エコー広場館(富士見橋、北ノ台、滝野川西、赤羽)では、毎月第2日曜日に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。

◆彫刻(彫塑)教室 (初級コース)

日展・日彫展へ多数出展者を輩出している本格的な彫刻(彫塑)教室です。修了後は、熟練度により中級コースへ進級できます。

◆講座・講演会

日展・日彫展へ多数出展者を輩出している本格的な彫刻(彫塑)教室です。修了後は、熟練度により中級コースへ進級できます。

◆星美学園短期大学公開講座「イタリア語講座」

後援 北区教育委員会 日 4月13日~平成26年3月1日の土曜のうち計26回

◆韓国語広場 (ハンガウルマダン)

この事業は平成24年度北地域づくり応援団事業の助成を受けている「Hand in Hand」の手をつなぐ交流のための東アジア理解講座 in 北区で行うものです。

◆障害者福祉センター 手話講習会

対日内定 左表のとおり ※中途失聴・難聴者の方は対象外です。 師 北区聴覚障害者協会、北区登録手話通訳者会

Table with 5 columns: 講座名, 講師, 時間, 定員(抽選). Lists Italian language courses.

Table with 7 columns: 講座名, コース/クラス, 対象, 日程(除外日あり), 時間, 内容, 定員. Lists various workshops and courses.

●富士見橋フリーマーケット 日 4月21日(日) 28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 x 1.8m) 電話申込(随時受付) 問 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

●北ノ台フリーマーケット 日 4月14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 1千円(2m x 3m) 電話または往復はがき(記入例参照)で、4月1日(月)必

●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) 申込記入例

このマークは主にお子さんを対象とした催しです 申込方法 問 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ Eメール

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) 申込記入例

スポーツ

◆第5回ダンススポーツ技術認定会

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤の社交ダンス愛好家
日3月31日(日) 午後1時～5時
場滝野川西ふれあい館(滝野川6-21-25)
内グレード6・5・4、スタンダード(ワルツとタンゴ)、ラテン(チャチャチャとルンバ)
定20名(先着順)費1区分3,000円(認定料)
申電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、3月23日(土)(必着)まで
問先北区ダンススポーツ連盟事務局 吉村
☎090(8179)8676
FAX(5974)1941
EMk.dance@me.com

◆中高年水中体操・アクア教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤で50歳～70歳の方
日3月27日(水)から通年(月4回。会場休館日を除く)午前9時～10時15分
場パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
師水泳連盟公認指導員 定10名(先着順)
費1カ月4,000円及び入会金1,000円、保険料1,000円 申3月25日(月)午後8時までに電話申込
問先北区水泳連盟 黒田
☎090(1439)8275

滝野川体育館 春のスポーツ教室

対日定費下表のとおり 申往復はがき(記入例参照。1レッスンにつき1枚)で、3月18日(月)(必着)まで ※⑥⑧⑩⑪⑬以外は定員に空きがある場合は当日参加可。詳しくはお問い合わせください。 ※振込手数料は各自負担
問場先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

Table with columns: 種目, 対象, 日程, 時間, 定員(抽選), 費用. Lists various sports classes like Power Yoga, Zumba, and Tai Chi with their respective schedules and fees.

北区体育協会スポーツ教室

対日場師定 右表のとおり 費5,450円 申往復はがき(記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別も希望順位に記入)または協会ホームページで、3月25日(月)(必着)まで
※携帯電話からは不可
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
HPhttp://www.kita-city-taikyo.or.jp

Table with columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 講師, 定員(抽選). Lists specific classes like Beginner Yoga and Tai Chi with details on location and instructors.

健康いき情報

◆家族介護者教室「腰を痛めないベッド、畳上での体位変換技術」

対区内で現在家族を介護している方
日3月22日(金) 午後4時～5時
場在宅サービスセンター王子光照苑3階(王子3-3-1) 定10名(申込順)
申3月11日(月)午前9時から電話申込
問先王子光照苑高齢者あんしんセンター
☎(3927)8899

◆血液さらさら健康体操教室「70代のためのバランスアップ体操」

対区内在住、在勤の70代の方で全回参加できる方
日4月11日～25日 毎週木曜 計3回 午前9時45分～11時45分
場北とびあ地下1階多目的ルーム
内バランススティックを使ったトータルバランス運動で、血行促進、代謝を高め、血液さらさらを目指します。*当日教室開始前の血圧によっては、参加を見合わせていただく場合があります。 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25名(抽選)申往復はがき(記入例参照)で、3月25日(月)(必着)まで
問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「バランスアップ体操」担当 ☎(3908)8548

◆70歳からのスマートウォーキング「いつまでも美しく歩く秘訣」

対区内在住の70歳以上の方で全回参加できる方
日4月9日～23日 毎週火曜 計3回 午後2時～4時 場健康増進センター(王子5-2-5-101)内4月9日…ウォーキングの基礎 16日…栄養のお話と前回の復習 23日…まち歩きウォーキング *当日教室開始前の血圧によっては、参加を見合わせていただく場合があります。 定20名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、3月25日(月)(必着)まで
問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「スマートウォーキング」担当 ☎(3908)9068

◆健康増進センター「からだカエル応援隊」

- ①ゴルフのための基礎運動
日3月30日(土) 午前10時～11時30分
内ゴルフのスコアアップのためのトレーニング 申往復はがき(記入例参照)で、3月21日(木)(必着)まで
②ダンベルエクササイズ
日4月2日(火) 午後2時～3時30分
内重りを使った筋持久力トレーニング 申往復はがき(記入例参照)で、3月22日(金)(必着)まで
③かんたんエアロ
日4月6日(土) 午後2時～3時30分
内基本のステップを組み合わせたエアロビ

クス 申往復はがき(記入例参照)で、3月26日(火)(必着)まで

=以下、①～③共通=

対区内在住、在勤の20歳以上の方
定30名(抽選)
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

◆シニア元気塾「地域に活かすいきいき講座Part1」

- 健身気功
日4月8日～22日 毎週月曜 計3回 午後2時～4時 場北とびあ地下1階多目的ルーム 内立ち方や音楽に合わせた動きなど、やさしい動きの気功・座った姿勢で行う気功を行います。 師高木シゲ子氏
定20名(抽選)
●地球ドライブ115カ国～画像とクイズで地球を知ろう～
日4月16日(火)・23日(火) 計2回 午後1時30分～3時30分 場北とびあ8階805会議室 内知的好奇心で地球クイズにチャレンジしよう。成績優秀者には金メダルも
師大内三郎氏 定15名(抽選)
=以下、共通=
対区内在住、在勤の50歳以上の全回参加できる方 申往復はがき(記入例参照)で、3月25日(月)(必着)まで
問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908)8548

元気ぷらざの教室

対区内在住、在勤、在学の方 ※一般は18歳以上、親子コースは3歳以上の幼児1名と保護者で1組 日定 下表のとおり 費水泳教室…各8,000円、運動教室…各9,600円(⑩⑪⑫は各8,800円) 申往復はがき(記入例参照。希望教室番号、学生は学年も記入)で、3月22日(金)(必着)まで
問場先〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぷらざ ☎(5249)2214

Table with columns: 教室名, 番号, 日程(いずれも計10回), 時間, 定員(抽選). Lists water and sports classes with detailed schedules.

Table with columns: 教室名, 番号, 日程(いずれも計12回。⑩⑪⑫は計11回), 時間, 定員(抽選). Lists sports classes like parent-child exercises and Tai Chi.

*親子わくわく体操①は平成21年4月～23年3月生まれのお子さん、②は平成19年4月～22年3月生まれのお子さん対象

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