

NO.1419
毎月1日・10日・20日発行

10|10

平成25年(2013)

北区ニュース

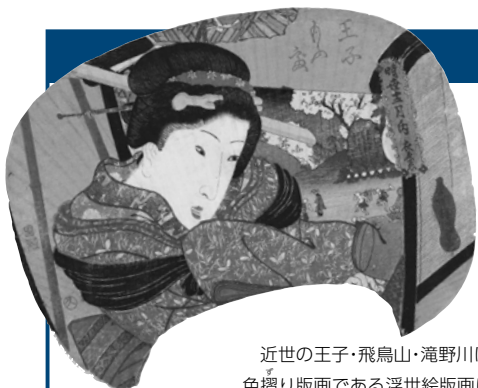
11月17日(日)
不発弾処理を実施します
警戒区域の方には、別途お知らせします。
※詳しくはお問い合わせください。
問 北区不発弾処理コールセンター(危機管理課)
☎0120(770)346
※平日 午前8時45分～午後5時15分

北区飛鳥山博物館 秋期企画展

名所物語 浮世絵にみる北区の江戸時代

10月22日(水)～12月23日(日) 場 北区飛鳥山博物館 特別展示室・ホワイト
午前10時～午後5時 ※月曜(11月4日、12月23日を除く)、11月5日(休館)
1期:10月22日(水)～11月4日(金) 2期:11月6日(日)～11月20日(水) 3期:11月21日(木)～12月5日(金) 4期:12月6日(土)～12月23日(日)

観覧無料



歌川国貞
時世十二ヶ月更衣着
王子詣で

近世の王子・飛鳥山・滝野川は、花と緑の名所として著名でした。この地は、18世紀中期以降に発達した多色摺り版画である浮世絵版画に数多く描かれ、江戸時代以来、昭和時代に至るまでの広い時代にわたり、浮世絵総数は、約400点を数えます。今回の企画展は、すぐれたコレクションで知られる伊藤紀之氏(国際浮世絵学会理事・共立女子大学名誉教授)所蔵の浮世絵資料の中から江戸時代に作られた約200点を中心に、北区の名所特性を明らかにする試みです。なお、繊細な資料の展示環境に留意し、展示期間を4期に分けて列品します。秋の一日、のんびりとした江戸時代の名所の光景にふれてみてはいかがでしょうか。

問 北区飛鳥山博物館
☎(3916)1133



企画展開催記念文化財講演会

●名所と庭園

日 11月24日(日) 午後1時30分～4時30分 内 近世北区の名所や庭園の歴史に関する講演会を開催します。
師 国際日本文化研究センター教授 白幡洋三郎氏、共立女子大学名誉教授 伊藤紀之氏、同館学芸員 定 80名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月12日(火)(必着)まで
問 場先 〒114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
☎(3916)1133

歌川広重 江都名所 王子稲荷の社 溪斎英泉 飛鳥山花見



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 Eメール

お知らせ

◆休日(納税相談・納付窓口)を開設します

日 10月27日(日) 午前9時～午後4時

問 納税推進課(区役所第一庁舎2階7番)
☎(3908)1129

◆10月31日(木)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第3期分の納期限です

納期限までに、送付された納付書で収納推進課(区役所第一庁舎2階7番、区民事務所・分室、銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニエンスストア)でお支払いください。

※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどでバーコードが読み取れない納付書は、コンビニエンスストアではお支払いできません。

※区民事務所(滝野川区民事務所を除く)では、月・金曜は午前8時30分から午後8時まで、日曜は午前9時から午後5時まで納められます。また、お越しいただく際は必ず納付書をお持ちください。

●口座振替(自動払込)が便利です
銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行で口座振替(自動払込)ができます。口座振替は納め忘れがなくなり便利です。これから申し込む場合は、4期(26年1月31日)分以降からとなります。12月10日(火)までにお申し込みください。

納税通知書に同封のはがきで申込ができます。依頼書記入後、個人情報保護シールを貼り、そのままポストに入れてください。また、金融機関・郵便局の窓口にある申請書で直接申し込むこともできます。その際は、納税通知書、預貯金通帳、通帳の印鑑をお持ちください。

振替日 各納期の末日(金融機関が休業日の場合は翌営業日) ※振替日前営業日までに預金残高をご確認ください。口座振替済みのご確認は、預貯金通帳でお願いします。
問 収納推進課収納係
☎(3908)1124
納税に困難な事情がある場合は、お問い合わせください。
問 収納推進課
☎(3908)1129

◆第23回東京都北区都市景観づくり審議会

日 11月6日(水) 午後1時30分から 場 第一委員会室(区役所第一庁舎4階)

【予定議題】①(仮称)北区景観計画(素案)について ②その他(開会後に視察を行い、その後に審議を行います)

定 30名(先着順)
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場にお越しください。なお、傍聴は視察終了後からとなります。
問 都市計画課
☎(3908)9152

◆16ミリ映写機検定

区内で16ミリ映写機を所有し、都立図書館及び区立図書館が所蔵するフィルムを利用する場合は、中央図書館で映写機の登録更新または新規登録の検定を受けてください。

日 映写機搬入日:11月5日(火) 午前9時30分～午後4時
搬出日:7日(木) 午前9時30分～午後4時

【持ち物】映写機及び映写機材一式(前年度(最新)の検定書)
問 場 中央図書館図書係視聴覚担当(1条台1-2-5)
☎(5993)1125



北区長 花川典悠太

祝! 2020年東京オリンピック・パラリンピック開催決定。これまでに東京招致に向けて多くの皆さんのご協力をいただきました。誠にありがとうございました。区民の皆さんに多くの感動や勇気を、また、未来を担う子どもたちのために夢と希望を届けられるよう、東京都と連携し大会をサポートしていきます。これからも皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。▼先日の「区民まつり」は、大いに賑わいました。まつりを支え、盛り上げてくださった皆さんに厚く御礼申し上げます。▼今月は、さまざまな催しや事業があります。12日の「一北区花火大会」では、五千発の花火が赤水門上空を華やかに彩ります。27日は恒例の「水辺ウォーク」、川面を渡るさわやかな風を感じながら深まる秋をお楽しみください。▼今月から一区長のまちかどトークを行います。27日に桐ヶ丘地区、11月2日は滝野川西地区に伺います。ぜひ、お気軽にお越しください。お待ちしております。稲の穂の伏し重なり夕日哉 子規

◆クリーンフェスティバル2013

日 10月20日(日) 午前10時～午後2時
内 清掃工場の仕組み紹介・工場見学会、こども工作教室、特殊車両の展示
※来場者には午前10時と午後0時30分に苗木をプレゼントします(先着順)。

◆第17回滝野川西ふれあい館文化祭

日 10月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後4時
内 演奏…民謡、舞踊、詩吟、大正琴、ハーモニカ、手品など
展示…写真、書画、生花、押し花、型染、俳句、絵手紙、お茶席(27日のみ)など

日 10月26日(土) 午後5時開演
内 アルバ演奏 【出演】ルシア塩満ほか

日 10月27日(日) 午前11時～午後2時
※野菜販売は午前10時から(売り切れ次第終了)

日 10月26日(土) 午後5時開演
内 アルバ演奏 【出演】ルシア塩満ほか

◆北区文化振興財団設立25周年記念招待「ゴダイゴ コンサート2014」

①ゴダイゴ コンサート2014
平成26年2月2日(日) 午後4時開演
【曲目】「ガンダール」「ビューティフル・ネーム」「銀河鉄道999」ほか

②アニソンBIG3with1(ONE)
平成26年2月28日(金) 午後6時30分開演
【出演】水木一郎、堀江美都子、影山ヒロノブ、きただにひろし

◆稲付ふれあい館もみじまつり

日 11月7日(木) 午前9時～午後3時
内 北区さくら体操、輪投げ大会、ビンゴ大会(いずれも賞品あり)
※江戸時代から継承している北区指定「無形民俗文化財」稲付餅搗唄にあわせて、餅つき会を行います。

◆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。

高さ0.8m・床面は1.2m×0.7m
申 電話申込(午前10時から午後5時まで)
問 場先 赤羽エコー広場館「フリマ」係(赤羽1-1-38)(水曜、祝日休館)

●富士見橋フリーマーケット
日 11月17日(日)・24日(日) 午前10時～午後1時(雨天中止)
【出店予定数】各日30店(申込順)
【出店料】500円(1.8m×1.8m)

●赤羽公園フリーマーケット
日 11月24日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止)
【出店予定数】70店
【出店料】1,500円(2m×3m)

日 11月24日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止)
【出店予定数】70店
【出店料】1,500円(2m×3m)

お知らせ

◆特別区(東京23区)職員採用フォーラム

平成26年度以降の採用試験受験対象者に対し、特別区で働く魅力などとともに、現役職員から経験談を交えた具体的な仕事のやりがいなどについてお伝えします。

◆北区中小企業融資「夏季・年末資金」のあっせん受付開始

夏季・年末に一時的に運転資金を短期で借入する際のあっせん制度です。今回は年末資金を紹介します。

日 10月15日(火)から11月29日(金)までに直接窓口で申込
【提出書類】最新の確定申告書など

飼い犬の登録と狂犬病の予防注射は済みましたか

●狂犬病予防注射がまだ済んでいない犬を飼っている方は、必ず受けてください
日本では現在、狂犬病の発生は認められませんが、諸外国では感染した多くの方が亡くなっています。

Illustration of a person with a dog and a dog with a tag. Text: 飼い始めたら30日以内(生後91日以上)に登録を... 犬の登録(一生に1回)登録手数料3,000円(鑑札交付)

◆司法書士による無料相談会

後援 北区
①登記・法律・借金問題等相談会
日 10月24日(木) 午後6時～9時
場 北とびあ8階804A会議室

◆「法の日」無料相談会

後援 東京法律局・北区
日 10月30日(水) 午後1時～4時
場 区役所第一庁舎1階ロビー

◆第2回北区在宅介護医療連携推進会議

日 11月1日(金) 午後2時から 場 北とびあ7階第2研修室
内 高齢者が安心して在宅療養生活が送れる体制を構築するための検討会

◆シニア割引券でご鑑賞ください

次の催しを正規料金のおよそ半額でご利用になれます。
●柴田三兄妹 津軽三味線ライブ
対 区内在住で60歳以上の方

◆北区民オーケストラ団員募集

対 区内在住、在勤、在学で合奏経験のある方、またはそれと同程度の方
【オーディション日時】11月9日(土) 午後5時から

国保

◆国民健康保険料納付書をお送りします
平成25年度10月期から3月期までの納付書を10月18日(金)に発送します。

問 国保年金課国保保険料係
☎(3908)1137

介護

◆介護保険料納付書をお送りします
平成25年10月分から26年3月分までの納付書を10月11日(金)にお送りします。

催し講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込み場合の記入例は4面をご覧ください

講座・講演会

◆男女共同参画センター「スペースゆう」DV理解基礎講座

暴力のない社会をめざして
～友人・隣人として私たちにできること～
対 DVなど女性に対する暴力の問題に関心がある方、この問題の基礎知識を身につけたい方(全回参加できる方優先)
日 内①11月13日(水)…見えにくい暴力“DV”とは ②20日(水)…DV被害を打ち明けられたら 計2回 午前10時～正午
師 心理カウンセラー 松田知恵氏
定 30名(先着順) 申 10月12日(土)から電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で申込 ※保育(1歳～就学前。定員あり)希望の方は、講座申込時にお子さんの氏名・年齢・性別をご連絡ください。
問 場 先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とぴあ5・6階)(月曜、祝日休館)
☎(3913)0161
FAX(3913)0081
E danjo-c@city.kita.lg.jp

コーナー(赤羽1-1-38赤羽エコー広場館内)
☎(3908)0161

◆公開歴史講座「『北区の歴史ははじめの一步』を10倍楽しむ」

対 中学生以上 日 11月9日(土) 午前10時～正午 内 中央図書館が発行した北区史入門書『北区の歴史ははじめの一步』の編集により浮かび上がった新事実や裏話を執筆者が楽しくお話しします(内容は近現代)。
師 日本近代史研究家 黒川徳男氏
定 50名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、10月25日(金)(必着)まで ※視覚障害がある方は電話申込可 ※手話通訳が必要な方は、事前に連絡ください。
問 場 先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係
☎(5993)1125

催し

◆輝く☆未来の星 アカサスコンサート

将来のすぐ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した室内楽コンサートです。
日 11月18日(月) 午後4時開演(3時30分開場) 場 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3) 定 500名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。観覧希望人数(1通につき2名まで)も記入)で、11月1日(金)(必着)まで ※未就学児不可
問 場 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「輝く☆未来の星アカサスコンサート」N係
☎(5390)1222

◆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 定 費 下表のとおり
申 往復はがき(記入例参照。希望のコース番号も記入)で、10月23日(水)(必着)まで
問 場 先 〒115-0045 赤羽1-1-38赤羽エコー広場館内
北区シルバー人材センター ☎(3908)8400

Table with columns: レベル, コース名, 日程, 開講, 時間, 定員, 費用. Lists various PC courses like 'はじめてのパソコンとインターネット3日間コース' and 'ワード初級3日間コース'.

◆城北菊花会「第56回菊花展示大会」

後援 北区
日 10月27日(日)～11月10日(日) 午前9時～午後4時 場 赤羽公園(赤羽南1-14-17) 内 会員が「大菊盆養3本または数立て」「大菊だるま作り」「大菊福助作り」「大菊切花」、『菊盆栽』、『懸崖、ローソク作り』の各部門で競技を行い「内閣総理大臣賞」をはじめ各種の賞を目指します。
申 当日、直接会場へ
問 城 北 菊 花 会
☎(3911)5651

◆田端文士村記念館 <開館20周年記念企画展> 「文士村博覧会」

日 10月25日(金)～12月1日(日)
内 代表的な収蔵資料を展示して、田端文士村の芸術家たちの業績や交友を紹介するとともに、パネルにより田端文士村記念館20年の歩みをたどります。
※専用駐車場及び駐輪場はありません。
問 場 田端文士村記念館(田端6-1-2)
☎(5685)5171

◆わかもの就職支援セミナー

対 おおむね35歳までの求職中の方
日 ①10月17日(木) 午後2時～4時
②10月24日(木) 午後2時～3時30分
内 ①再就職のポイント～就職活動のポイントから応募書類の書き方まで～ ②ビデオとワークで学ぶ就活に役立つビジネスマナー 定 各40名(申込順)
申 事前に、電話または直接窓口で申込
問 場 先 ハローワーク王子 赤羽しごと

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 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

シニア元氣塾 「地域に活かすいきいき講座 Part3」

①あなた自身を再発見!自分自身のビジネスモデル構築講座
日 11月14日・28日 毎週末曜 計3回 午後6時30分～8時30分
場 北とぴあ8階806会議室
内 シニア世代の豊富な経験を棚卸し、これからの時代をいきいきと生きていくための「自分自身のビジネスモデル」を構築します。
師 足立和明氏 定 15名(抽選)
②「コラージュの絵で楽しもう!」
日 11月18日・12月2日 毎週月曜 計3回 午後2時～4時 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
内 画面の中心に花の絵を描き、新聞記事や写真、イラストなどを組合せて貼り付け「コラージュ」作品を仕上げます。師 川淵恵子氏 定 10名(抽選) 費 3千円
※1通につき1講座

シニア元氣塾 「携帯電話教室」ゼロから始めるスマートフォン
対 区内在住で50歳以上の方
日 場 下表のとおり
内 スマートフォンの基本操作(各回同内容) ※スマートフォンは用意します。
師 NPO法人竹箒の会
定 各回24名(抽選)
☎(3908)8548

シニア元氣塾 「からだの元気をとりもどそう」介護予防で元氣はつらつサロン
対 王子1-5丁目、東十条1-4丁目神谷1丁目在住の65歳以上の方で、現在介護認定を受けていない方または介護認定で自立と判定された方
日 10月20日(日) 午後1時～2時30分
内 区内のおたしや事業紹介、模擬体験、参加のための服装でお越しください。
申 運動しやすい服装でお越しください。
師 高齢者あんしんセンター看護師
定 15名(申込順)
申 10月15日(火)午前9時から18日(金)午後6時までに電話申込
問 場 先 王子光苑高齢者あんしんセンター2階(王子3-1-3)
☎(3927)8899



シニア元氣塾「携帯電話教室」
番号 日 程 時間 会場
① 11月13日(水) 午前10時～正午 志茂 老人いこいの家(志茂1-2-22)
午後1時30分～3時30分
② 11月15日(金) 午前10時～正午 名主の滝 老人いこいの家(岸町1-15-25)
午後1時30分～3時30分
③ 11月18日(月) 午前10時～正午 滝野川東 老人いこいの家(滝野川11-46-7)
午後1時30分～3時30分
☎(3908)9068

シニア元氣塾「健康づくりグループ講座」

Table with columns: 番号, 講座名, 日程, 会場, 内容, 講師, 定員(抽選), 費用. Lists courses like 'グランドゴルフ初級競技', '簡単なヨガで健康づくり', and '男性のための料理講座'.

シニア元氣塾 「健康づくりグループ講座」
対 区内在住、在勤の50歳以上の方
日 場 内 師 定 費 費 費用(記載のない場合は無料です)
申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月23日(水)(必着)まで
申 10月15日(火)午前9時から18日(金)午後6時までに電話申込
問 場 先 王子光苑高齢者あんしんセンター2階(王子3-1-3)
☎(3908)8548
FAX(3905)6500



早寝早起き朝ごはんプロジェクト

小学3年生～6年生までの親子(きょうだいの参加は該当年齢の子にかぎり可)
10月27日(日) 午前11時～午後2時30分
会場 滝野川文化センター料理室(西ヶ原1-23-3)

中央公園・滝野川文化センター講座
「健康に！護身に！はじめての太極拳！」
区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
11月17日・12月1日 毎週日曜 計3回

北区民秋季ふな釣大会
区内在住、在勤の方
10月27日(日) 午前0時20分～10時
会場 北口バスターミナル集合

初心者空手道教室
区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
10月19日・平成26年1月25日(11月2日・9日・23日・12月14日・21日・28日、1月4日を除く) 毎週土曜 計8回

職場復帰支援の実践
区内在住、在勤の方
11月8日(金) うつ病の理解と職場復帰プログラムの紹介
15日(金) こころの病で休職した方の職場復帰について 計2回

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)

自然教室「生きもの探検隊⑥ ～ドングリ・木の実・草の種～」
区内在住、在学の5歳以上の方
11月3日(祝) 午前10時～11時30分
20名(抽選)
往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月27日(日)(必着)まで

「ポイスカウトフェスタ2013」仲間になろうよ!ふれあい広場
10月27日(日) 午前10時～午後2時30分(小雨決行)
会場 飛鳥山公園噴水広場(王子1-1-3)
フリークライミング、暗夜行路、野外体験ゲームなど

中央公園・滝野川文化センター講座
「健康に！護身に！はじめての太極拳！」
区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
11月17日・12月1日 毎週日曜 計3回

Table with 3 columns: 日(Date), 日(Day), 内容(Content). Rows include: 11月16日(土) はじめの一步～美味しいご飯とお味噌汁～, 11月30日(土) 簡単!便利!だし醤油～本格・美味しい親子丼～, 12月7日(土) 包丁の使い方①～野菜に合わせた基本の切り方～, 12月21日(土) おつまみや家族と楽しむパーティーに～やさしい揚げ物 鶏のからあげ～, 1月18日(土) 包丁の使い方②～手作り餃子でおじん切り～, 2月1日(土) 2月3日は節分～今年は手作り恵方巻き～, 2月15日(土) 本格料理に挑戦!

区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
10月19日・平成26年1月25日(11月2日・9日・23日・12月14日・21日・28日、1月4日を除く) 毎週土曜 計8回

区内在住、在勤の方
11月8日(金) うつ病の理解と職場復帰プログラムの紹介
15日(金) こころの病で休職した方の職場復帰について 計2回

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)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
10月19日(日) 午後1時30分～2時30分
会場 同館常設展示室
区内指定有形文化財「豊島馬場遺跡出土ガラス小玉鋳型」を取り

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月14日：ハンドケア(爪の整え方とハンドマッサージ) 21日：甘皮処理とニキヤニキヤ
28日：かんたんネイルアート(トランプのグラデーションほか) 毎週木曜 計3回

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

韓国文化案内「私の色は何色?」韓国アーティストとの色探しの時間!
10月21日(月) 午後6時30分～9時30分
会場 北とびあ8階802会議室
「韓国の色使いについて」のミニトークと「私の色は何色?」というワークショップを行います。

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の女性
11月9日(日)・16日(日) 計2回
午後2時～3時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定 30名(抽選。初めの方優先)

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 Eメール
申込日 10月15日(火)午前9時から電話申込