催し

◆西が丘ふれあい館まつり

日11月16日(日)　午前10時～午後4時
内利用グループによるカラオケなどの実演や作品などの発表会　申当日、直接会場へ
問場西が丘ふれあい館(西が丘1－47－15)
☎(5993)3491

講座・講演会

◆考古楽講座〈中級編〉考古学を学ぶ－土器の話－

日内**12月7日(日)**…「縄文土器の話」**14日(日)**…「弥生土器の話」　**21日(日)**…「古墳時代の土器の話」　計3回　午後2時～4時　師北区飛鳥山博物館学芸員
定80名(抽選)　申往復はがき(記入例参照)で、11月21日(金)(必着)まで
問場先〒114－0002　王子1－1－3　北区飛鳥山博物館
☎(3916)1133

◆消費生活センター消費者講座～知っておきたいクリーニングの基礎知識～

対区内在住、在勤、在学の方　日12月12日(金)　午前10時～正午　場北とぴあ7階第1研修室　内衣類を買うとき、着るとき、クリーニングに出すとき(受け取りを含む)の注意点、家庭でできる簡単なシミ抜き方法やアイロンのかけ方などをクリーニングのプロに学びます。　師東京都クリーニング生活衛生同業組合役員
定50名(先着順)　申ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、11月17日(月)から12月5日(金)(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
EMshouhi@city.kita.lg.jp

◆赤羽文化センター区民講座

23区で唯一の蔵元「小山酒造」へ行こう!

対区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
日12月11日(木)　午後2時～4時30分
場小山酒造(株)(岩淵町26－10)
内伝統ある、また23区で唯一残っている小山酒造へ行き、お酒の歴史やラベルの見方、美味しい飲み方などの話を聞きます。また新酒の試飲もできます。
師小山酒造(株)　小山久理氏
定20名(抽選)　費10円(保険料)
申往復はがき(記入例参照)で、11月30日(日)(必着)まで
問先〒115－0055　赤羽西1－6－1－301　赤羽文化センター
☎(3906)3911

◆産業技術高専オープンカレッジ

後援　北区教育委員会

生活支援工学(応用編)－生活支援工学を取り巻く環境と今後の展望－

日12月13日(土)　午後1時～4時
内高齢者・障害者を助ける技術を取り巻く環境、今後の展望、必要とされる「もの」について解説します。　師同校教員1名
定10名(抽選)　費1,400円
申はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、11月27日(木)(必着)まで
問場先〒116－8523(住所不要)都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス
☎(3801)0145　FAX(3801)9898
HPhttp://www.metro-cit.ac.jp

◆"現代の寺子屋"楽しい北区雑学大学

後援　北区文化振興財団

日内師①11月22日(土)「身近な茶道の歴史と今」　茶道家　益田惠美子氏
②12月13日(土)「日本人・フランス人との間の言葉やふるまいの差異を中心に」　早稲田大学名誉教授　会津　洋氏　いずれも午後2時～4時　場田端文士村記念館(田端6－1－2)　定各日100名(先着順)
申当日、直接会場へ
問北区明るい社会づくりの会　佐藤
☎(3905)8056

スポーツ

◆北区テニスフェスティバル

障害のある人もない人もプロ選手に教わり、テニスを楽しもう。

日12月21日(日)　午前10時～午後4時
場浮間舟渡テニスコート(浮間4－27－1)　内①レッスン(初心者、中・上級者、車イス初心者、車イス中・上級者)②交流テニス大会　③イベント　定①各レベル20名、②8チーム(いずれも抽選)　※チーム結成(1チーム4～8名)のうえ、代表者が応募してください。
申往復はがき(記入例参照。①②の別、①はレベル、②は参加全員の氏名も記入)で、11月28日(金)(必着)まで
問先〒114－8508(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課
☎(3908)9328

◆2014年度バドミントンビギナーズスクールⅡ

後援　北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の中学生以上の方(中学生は、親の承諾が必要)
日12月3日～平成27年2月25日(12月17日・31日・2月18日を除く)毎週水曜　計10回　午後6時45分～9時15分　※初回は6時40分から受付開始　場十条台小学校体育館
師藤本ホセマリ氏　定24名(抽選)
費8,000円　申往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、11月26日(水)(必着)まで
※詳しくはホームページをご覧ください。
問先〒114－0022　王子本町2－5－4　鈴木方　すぱんく事務局
☎090(7738)9534
EMjimukyoku@web-spank.com
HPhttp://www.web-spank.com/

◆ハートスポーツフェスタ

主催　NHK・NHK厚生文化事業団
共催　北区教育委員会

日12月7日(日)　午前10時～午後3時30分　場滝野川体育館(西ケ原2－1－6)
内バドミントン・卓球交流会、車いすフェンシング、車いすバスケットボール、ブラインドサッカーなど　[持ち物]動きやすい服装、室内シューズ　※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問東京都障害者総合スポーツセンター
☎(3907)5631
HPhttp://tokyo-mscd.com

◆水泳水曜朝Ⅱ教室

後援　北区体育協会

対区内在住、在勤で70歳までの2種目(自由形・平泳ぎ)を50m続けて4～5本泳げる方　日11月26日から毎週水曜(休館日を除く)通年　午前11時～午後0時30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(申込順)
費月謝4,000円、入会金1,000円、傷害保険料年間500円
申開催日前日までに電話申込
問先北区水泳連盟　黒田梢子
☎090(1439)8275

健康いきいき情報

◆食からチェンジ！いきいき健康教室～シリーズ高血圧予防③～

血圧と病気の関係、おいしく減塩する方法をお伝えします。

対区内在住で次の①～③すべてにあてはまる方　①40歳～64歳の方　②BMI25未満　③血圧が高め(収縮期130mmHg以上、拡張期85mmHg以上)　日12月8日(月)午前10時～正午　場北区保健所2階講堂(東十条2－7－3)　内高血圧予防につながる生活習慣のポイントと食事について(試食あり)　師医師、管理栄養士
定30名(申込順)
申11月17日(月)から電話申込
問先健康いきがい課赤羽健康相談係
☎(6903)0122

◆思春期・青年期のこころの相談事業

ひきこもりの問題を抱えるご家族の懇談会

対6カ月以上家にひきこもっており社会とのつながりを持てないでいる方の家族
日11月26日(水)　午前10時～11時30分　場十条台地域振興室会議室(中十条1－2－18)　内同じ体験や悩みを皆さんで分かちあいます。秘密は厳守します。
定15名(申込順)
申開催日前日までに電話申込
問先障害福祉課王子障害相談係
☎(3908)9081
赤羽障害相談係　☎(3903)4161
滝野川障害相談係　☎(3915)0134

◆リウマチ講演会

わかりやすいリウマチ治療薬のはなし～最新治療から副作用まで～

対リウマチ患者・家族及びリウマチに関心のある方　日12月1日(月)　午後2時～4時　場北とぴあ14階スカイホール
内リウマチの治療薬と副作用についてわかりやすくお話しします。　師慶應義塾大学病院リウマチ内科医師　金子祐子氏
定80名(申込順)
申11月10日(月)から電話申込
問先障害福祉課王子障害相談係
☎(3908)9081

◆いきいき健康サロン～自分の足で元気に歩こう～

対区内在住、在勤、在学の方　日11月16日(日)　午前10時～正午　内いつまでも自分の足で歩くための筋力アップや歩き方の講座です。ヨガマットを使用します。
[持ち物]上履き、タオル、飲料水など
師わかくさ整骨院院長　奥成考浩氏
定30名程度(申込順)　費510円
申11月11日(火)から電話申込
問場先赤羽スポーツの森公園競技場イベント係(赤羽西5－2－27)(午前10時～午後7時)　☎(5948)9281

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)

往復はがきの返信用の表面には申し込む方の住所・氏名を記入

※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

長生きするなら北区が一番

シニア割引券でご鑑賞ください

次の催し物を表示の料金(正規料金のおよそ半額)でご利用になれます。

高嶋ちさ子(ヴァイオリン)北とぴあクラシックスVol.11
対区内在住で60歳以上の方
日平成27年2月28日(土)　午後3時開演　場北とぴあさくらホール
定30名(抽選)　費2千150円(抽選)
申往復はがき(記入例参照。車イス利用の方はその旨を朱色で記入)で、11月20日(木)(必着)まで
※1人1席のみ申込可
※席を選ぶことはできません。
※チケットの引き換えは、事前に北とぴあで行います。
問先〒114－8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908)9068

健康増進センター(へるしあKITA)

①シニア体力測定
対区内在住、在勤の65歳以上で、医師から運動制限の指示を受けていない全回参加できる方
日内**12月9日(火)**…体調チェックと測定(柔軟性、敏しょう性、持久力、筋力など)
16日(火)…結果説明と体力アップ運動　計2回　午前9時～11時30分
定24名(抽選。初めての方優先)
申往復はがき(記入例参照)で、11月26日(水)(必着)まで

②週末エアロ
対区内在住、在勤の40歳以上の方
日12月13日(土)　午後2時～3時30分
内走る動作も入ったきつめの有酸素運動　定30名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、11月27日(木)(必着)まで

＝以下、①②共通＝
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

長生きするなら北区が一番