

◆ふれあいへるすサポーター
研修(左表)

仲間と楽しく健康づくり活動
を推進する方法を学びます。
会場 北保健センターなど
対象 地域で健康づくり活動
を行っている方、または健康
づくりの推進に興味のある方
で、全4回参加できる方
定員・受講料 30人・無料
申込・詳細 1月11日(木)～19
日(金)午前9時～午後5時に
☎北保健センターへ(電話可
先着順)。

日時		内容
1月	30日(火)	きたきた健康!初めの一步 講話「元気度アップ!みんなで健康」・体力測定
	5日(月)	栄養体験「いつ?何を?どう食べる?」 料理カードを使ったおいしい体験学習
2月	19日(月)	筋力アップで5歳若返る 実技「ダンベル体操」(手作りダンベル紹介)
	26日(月)	継続は力なり 身近な健康づくりを考えよう!

◆父親教室
内容 ビデオ「お父さんへ」
赤ちゃんからのメッセージ

と「妊婦疑似体験」「赤ちゃん
の接し方・お風呂の入れ方」
の実習
日時 2月17日(土)午前10時～
正午(受け付けは午前9時30
分から)
会場 北保健センター
対象 初めてお父さん・お母
さんになる方(妊娠5カ月以上)

◆赤ちゃんとつつしよ
日ごろのお子さんの成長ぶ
りや子育てにかかわる心配、
悩み事などをお母さん同士や
保健師と話し合います。また、
母親教室に参加している妊婦
さんたちとの交流もあります。
日時 2月7日(水)午後1時30
分～3時30分(受け付けは午
後1時から)
会場 北区民センター2階集
会室
対象 生後1～3カ月までの
初めてのお子さんとお母さん
費用 無料
申込 当日、直接会場へお越
しください。

◆北市民健康づくり講演会
演題 現代の病うつと不安
障害について

日時 2月9日(金)午後1時30
分～3時
会場 北区民センター3階講
義室
講師 中江病院副院長 中山
誠氏
参加料 無料
申込 当日、直接会場へお越
しください。

◆このページのここまでの行
事についての申し込みや詳細
は、健康・子ども課健やか推
進係☎北保健センターへ。
◆ポランティアミニ体験講座
テーマ 昔遊びを体験しよう
日時 1月24日(水)午前10時～
正午
会場 北区民センター
対象・費用 区内にお住まい
で、ポランティア活動に関心
のある方・無料
申込・詳細 1月23日(火)まで
に、北区社会福祉協議会(北
区役所2階☎(75)2482)
へ(電話可)。

◆つくしんぼのお話の会
内容 絵本の読み聞かせ
日時 ①1月13日(土)②27日(土)
③2月7日(水)④10日(土)①・②
④は午後2時～2時30分③は
午後3時～3時30分
対象 幼児・小学生
詳細 同図書館

北区体育館

◆1・2月開講講習会(左表)
対象 一般16歳以上の方
申込・詳細 1月11日(木)～18
日(木)(休館日の15日(月)を除く)
午前9時～午後8時に同体
育館へ(電話可。多数時抽選)。

受講の可否については、必ず
お問い合わせください。な
お、受講料のほかに毎回施設
利用料がかかります。また、
65歳以上の方や障がいのある
方の受講料は【1】内の金額に
なりますので、納入時に証明
できるものをお持ちください。

●北区体育館1・2月開講講習会

種目	時間	開講日	受講料(円)
ソフトヨガ〈全10回〉	午後2時～3時	1/26(金)	5,100 【4,100】
ソフトボクシング 〈全6回〉	午後6時30分～8時	1/31(水)	4,500 【3,600】
体質改善(骨盤体操) 〈全9回〉	午後1時～1時50分	2/2(金)	4,600 【3,700】
少人数制テニスレッ スン〈各全4回〉	〈初級〉午後1時～2時 〈初中級〉午後2時15分～3時15分 〈中級〉午後3時30分～4時30分	2/5(月)	各4,100 【各3,300】
少人数制テニスグル ープレッスン〈各全4回〉 ※4～6人のグル ープ単位で、お申し 込みください。	〈初中級〉午後1時～2時30分 〈中級〉午後2時30分～4時	2/6(火)	各コースとも 4人グループ22,000 5人グループ23,500 6人グループ24,600
少年少女バドミント ン〈全16回〉※	午後4時30分～6時	2/6(火)	9,700
テニス〈各全6回〉	〈初心者〉午前9時～11時 〈ステップアップ〉午前11時～午後1時 〈レベルアップ〉午後1時～3時 〈ハイレベル〉午後3時～5時	2/8(木)	各5,300 【各4,200】
卓球徹底指導 〈全4回〉	午後1時～2時	2/9(金)	6,900 【5,600】

※「少年少女バドミントン」の対象は、小学3～6年生

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。