

キタッコだより

●場所の記載がないものは、各施設で行います。 ●料金の記載がないものは、無料です。 ●予約制の記載がないものは、予約不要です。
●申込の記載がないものは、当日自由参加です。 ●お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
●紙面の都合上、すべてのイベントを掲載できませんので、詳しくは各問合先にご確認ください。

なごホーム(上飯田児童館)

TEL916-7030 FAX916-7033

申込が必要なものは、申込開始日の午前10:00～先着順
(電話の場合は午前10:30～)。

◆なかよしひろば「こどもの病気」(当日先着順)
日時： 7/17(木)午前10:00～11:30
対象： 0歳児とその保護者 24組
※概ね1歳2カ月まで参加可能

◆屋内遊園「わんだふるぱーく」(当日自由参加)
日時： 7/18(金)午前10:00～11:30
対象： 未就園児とその保護者

◆ひよっこたいそう(当日先着順)
日時： 8/1(金)午前10:30～11:30
対象： 歩行可能な10カ月～未就園児と
その保護者 16組

持物： 動きやすい服装、飲み物、タオル、親子ともに上靴
※上靴がない場合、お子さんは裸足で
お願いします

◆さくらんぼ広場(わらべうたを通したふれあい遊び)
日時： 8/14・28(木)午前10:00～11:00
対象： 0歳～未就園児とその保護者 各回12組
申込： 7/30(水)～ ※2回申込可

◆おやこDeヨガ
日時： 8/8・22(金)午前10:00～11:30
対象： 首のすわった未就園児と
その保護者 各回16組

申込： 7/23(水)～ ※2回申込可

◆こども会議(当日先着順)
日時： 7/19(土)午後2:00～3:00
対象： 小学生～18歳未満児 6人程度

◆プレイキッズ「逆上がりをマスターしよう！」
日時： 7/28(月)～30(水)午前10:15～11:30
対象： 小学1～3年生 15人
(原則3日間参加できる方優先)

申込： 7/13(日)～
◆ふれあい将棋
日時： 8/9・23(土)午後1:00～2:00
対象： 小学生以上 各回10人
申込： 7/25(金)～

◆9/14(日)開催の「じどうかんまつり」の
キッズボランティアを募集します
対象： 当日参加できる小学生～18歳未満児で
会議に4回以上参加できる方 16人程度
※会議は8/20(水)・23(土)・27(水)・30(土)、
9/7(日)・13(土)午後2:00～4:00および
9/14(日)午前9:00～午後4:00(予定)
申込： 7/18(金)～8/18(月)

北図書館

TEL912-8111 FAX912-8135

◆おはなし会(当日自由参加)
日時： 7/16・23・30、8/6(水)午後3:30～4:00
7/12・26、8/9(土)午後2:00～2:30
対象： 3歳以上の幼児・小学生

◆乳幼児向けおはなし会(当日自由参加)
日時： 7/11・25、8/8(金)午前11:00～11:20
対象： 0～2歳の乳幼児とその保護者

◆おもちゃ病院(当日自由参加)
日時： 7/13、8/10(日)午前9:30～正午

◆～西区公害対策課・北図書館連携事業～
親子エコ工作教室「マイクロプラスチックで
キラキラアクセサリを作ろう」

日時： 7/24(木)午後2:00～3:30
対象： 小学生とその保護者 8組(きょうだいの付添可)
申込： 7/11(金)午前9:30～電話・窓口にて先着順

◆英語のおはなし会
日時： 7/31(木)午後2:00～2:30
対象： 4歳～小学生 15人(家族の付添可)
申込： 7/11(金)午前9:30～電話・窓口にて先着順

◆子ども司書～図書館のお仕事を体験してみよう！～
日時： ①8/21(木)午前11:00～正午、午後2:00～3:00
②8/22(金)午後2:30～4:30

対象： ①小学1～3年生 各回4人
②小学4～6年生 8人
申込： 8/1(金)～14(木)
午前9:30～午後7:00に窓口にて
※日・祝日は午後5:00まで
※応募者多数の場合は抽選。
(当選者のみ後日通知)

上飯田福祉会館

TEL914-0831 FAX912-1308

記載のないものは市内在住の60歳以上の方が対象です
(会館利用には利用証が必要)。

◆無料介護相談
日時： 7/15(火)午後2:00～3:00
定員： 4人 / 申込： 7/11(金)～14(月)

◆無料健康相談(整形外科)
日時： 7/25(金)午後2:00～3:00
定員： 4人
講師： 整形外科医 志津直行氏
申込： 7/11(金)～24(木)

◆防災教室
日時： 7/31(木)午後3:00～4:00
定員： 30人 / 申込： 7/11(金)～30(水)

◆すこやか健康講座「フレイル予防」
日時： 8/5(火)午後1:00～2:00
定員： 25人 / 申込： 7/11(金)～8/4(月)

◆無料健康相談(内科)
日時： 8/8(金)午後2:00～3:00
定員： 4人
講師： 内科医 新居敬弘氏
申込： 7/11(金)～8/7(木)
※上記◆の申込は全て午前8:45～電話・窓口にて
先着順

◆写真コンテスト入賞作品発表・掲示
掲示期間： 7/11(金)～31(木)
内容： 各賞を決定し、掲示します。

黒川スポーツトレーニングセンター

TEL982-2770 FAX982-2775

※申込が当日のものは、すべて窓口にて先着順 ※すべて傷害補償制度あり ※すべて持物は飲み物とタオル

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	申込
かんたんエアロ&トレーニング からだスッキリ！骨盤調整ヨガ ZUMBA®	7/14、8/4(月)	午後2：10～3：10	中学生 以上	各回20人	各回400円	当日午後1：50～
		午後3：20～4：20		各回35人	各回400円	当日午後3：00～
		午後6：00～7：00		各回35人	各回400円	当日午後5：40～
		午後7：20～8：20				当日午後7：00～
パーソナルトレーニング	8/4(月)	午後3：10～4：10 午後5：30～6：30	中学生 以上(女性)	1人 もしくは 2人1組	1人 6,500円 2人なら 11,000円	受講日の 2週間前まで に窓口にて
ボールde体幹トレーニング3	8/4、 9/1・8、 10/6・20(月)	午後1：00～2：00				
基礎からのボール ウォーキング3		午後2：10～3：10				
華麗にスローな ステップ運動3		午後4：20～5：20				
目標別・サーキット トレーニング3		午後6：40～7：40				
姿勢改善ウォーキング講座3		午後7：50～8：50	中学生 以上	25人	2,500円 (全5回)	7/11(金) 午前10:00～ 窓口にて先着順
ランニングライフ・ スタート2	8/4～12/15 (指定月曜日)	午後5：30～6：30	26人			
気の流れを整える！ヨガフロー	7/11(金)	午前9：40～10:40		35人	300円	当日午前9：20～
アスリートふれあい 事業(卓球)	8/1(金)	午前9：30～正午	小中学生	25人	無料	7/11(金)午前9：00～ 電話・窓口にて 先着順

北スポーツセンター

TEL917-0501 FAX917-0510

※一般は15歳以上(中学生除く) ※☆印の申込は、市電子申請サービス・往復はがきにて(8面参照)。各催しの必要事項は
性別と年齢。〒462-0021成願寺1-6-12 北スポーツセンターまで。はがき1枚につき1人のみ有効。定員を超えた場合は抽選。

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	申込
初めてのピラティス (秋冬コース)	8/22～11/28 (指定金曜日)	午前9:30～10:30	一般女性	40人	2,800円 (全7回)	☆8/5(火)必着
シェイプアップピラティス (秋冬コース)		午前10:45～11:45	一般	40人	2,800円 (全7回)	
ハンドマッサージ ～手から全身を癒す～ リラックスヨガ	8/22(金)	午前10:30～正午	一般	20人	2,500円 (材料費込)	7/25(金)午前10:00～ 電話・窓口にて先着順
心と体を整えるストレッチ	7/14・28、 8/4(月)	午前9:30～10:30 午前10:45～11:45	一般 一般女性	各回25人 各回20人	各回400円 各回400円	
ダイエットダンス& ヨガ・ピラティス	7/14(月)	午後7:00～8:00	一般	40人	300円	
エアロダンス	7/15・22・29、 8/5(火)	午前10:45～11:45	一般	各回50人	各回300円	
フラダンス(ブルメリア)		午後0:40～1:40	一般女性	各回24人	各回400円	
フラダンス(ハイビスカス)		午後1:50～2:50	一般女性	各回24人	各回400円	
キッズヒップホップダンス		午後7:00～8:00	小学生	各回20人	各回400円	
ファイティング エクササイズ(ライト)	7/16・23・30、 8/6(水)	午前9:30～10:30	一般	各回20人	各回400円	
ファイティング エクササイズ(ミドル)		午前10:45～11:45	一般	各回20人	各回400円	
エアロビクス	7/17・24・31、 8/7(木)	午前10:45～11:45	一般	各回50人	各回300円	
ベリーダンス(午後0:40の部)		午後0:40～1:40	一般女性	各回20人	各回400円	
ベリーダンス(午後1:50の部)		午後1:50～2:50	一般女性	各回20人	各回400円	
ZUMBA®(午後6:30の部)		午後6:30～7:30	一般	各回25人	各回400円	
ZUMBA®(午後7:45の部)		午後7:45～8:45	一般	各回25人	各回400円	

<楠プールOPEN> 今年も夏恒例の市民プール(屋外冷水プール)を開場します!
期間： 7/19(土)～8/31(日) / 利用時間： 午前10:00～午後5:30 / 【問合】☎901-9949

自動車図書館

TEL821-3364 FAX821-3364

◆夏季の定期巡回休止のお知らせ
酷暑による健康被害を防ぐため、7/11(金)～
8/23(土)の間、定期巡回を休止します。

北文化小劇場

TEL910-3366 FAX910-3367

◆令和7年度北区合同文化祭～参加者募集～
日時： 11/12(水)午後1:00～5:00(予定)
対象： 北文化小劇場および北生涯学習センター
の利用者 最大15団体ほど
内容： 利用者による成果発表会
料金： 1団体2,500～3,500円
申込： 7/31(木)午後5:00必着。
申込用紙を記入のうえ、北文化小劇場
または北生涯学習センター窓口まで。

楠地区会館

TEL901-3301 FAX901-3301

◆3B体操(当日先着順)
日時： 7/25(金)午前10:00～11:30
定員： 30人 / 講師： 柳川晃子氏
料金： 300円 / 持物： 飲み物、バスタオル、上靴

◆つまみ細工
日時： 7/28(月)午前10:00～11:30
定員： 8人 / 講師： 前田弥絵子氏
料金： 1,000円 / 持物： 先の尖ったハサミ
申込： 7/11(金)午前10:00～電話・窓口にて先着順