

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～)。

◆移動児童館「おおぞら広場」(当日自由参加)
日時：①10/15(水)②10/29(水)③11/5(水)
各日午前10:00～11:30 ※悪天候の場合は中止

場所：①大我麻公園②東志賀公園③柳原公園
対象：乳幼児とその保護者

持物：飲み物、タオル、帽子、着替え

◆なかよしひろば「離乳食の話」(当日先着順)
日時：10/16(木)午前10:00～11:30

対象：0歳児とその保護者 24組
※おおむね1歳2カ月まで参加可能

◆子育て支援るーむ(当日自由参加)
日時：10/21(火)午前10:00～11:30

対象：未就園児とその保護者

◆ちびっこからだあそび(当日先着順)
日時：11/6(木)午前10:30～11:30

対象：1歳6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

◆おじいちゃんおばあちゃんと体操をしよう！(当日先着順)
日時：11/7(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
◆産後ママのための姿勢と骨盤ケア
日時：10/30(木)①午前10:45～11:30

②午前11:45～午後0:30
対象：0・1歳児の保護者 各回10人

※生後57日目以降の託児あり
申込：10/15(水)～

◆ふれあい将棋
日時：11/8・22(土)午後1:00～2:00

対象：小学生以上 各回10人 / 申込：10/24(金)～

◆子育て学びの講座②
日時：11/28(金)午後1:30～3:00

対象：子育て支援に興味のある方、関わる方
内容：子育てに役立つアンガーマネジメント

申込：10/11(土)～

楠地区会館

TEL901-3301 FAX901-3301
◆3B体操(当日先着順)
日時：10/24(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、上靴、バスタオルまたはヨガマット
◆料理教室「手ごねで塩バターパンづくり」
日時：10/31(金)午前10:00～正午

定員：12人 / 講師：梶田みゆき氏
料金：1,500円 / 持物：エプロン、三角巾、布巾

申込：10/11(土)午前10:00～電話・窓口にて先着順

北生涯学習センター

TEL981-3636 FAX981-3590
◆北区に根付く「食」の力
日時：①12/1(月)②12/15(月)午前10:00～正午

定員：24人
講師：①株式会社角千本店

②大曽根商店街 喫茶はじまり店主 高野仁美氏
料金：1,200円(教材費込)(全2回)

申込：11/7(金)必着
◆スマートフォン教室(基礎編)
日時：11/24(月・祝)午前10:00～正午

定員：15人 / 講師：(株)ドコモCS東海 認定講師
申込：10/16(木)必着

※スマートフォンをお持ちでない方には無料貸出あり
◆プリザーブドの花でしめ縄飾り
日時：12/12(金)午前10:00～正午 / 定員：15人

講師：ドリームフラワー 認定講師
AUBE プリザーブド 認定講師 田中加奈氏

料金：1,700円(教材費込)
持物：ハサミ、作品持ち帰り袋(20cm×40cm以上)

申込：11/6(木)必着

※上記◆の対象は全て15歳以上(中学生を除く)
※上記◆の申込は全て往復はがき・市電子申請サービスにて
(9面参照)。講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を明記し、
〒462-0841 黒川本通2-16-3 北生涯学習センターまで。
はがき1枚につき1人のみ有効。応募者多数の場合は抽選。

自動車図書館

TEL821-3364 FAX821-3364
◆大曽根住宅
日時：10/16(木)午後2:00～3:30

◆上飯田第二団地
日時：10/23(木)午前10:00～11:00

北図書館

TEL912-8111 FAX912-8135
◆おはなし会(当日自由参加)
日時：10/15・22・29、11/5(水)午後3:30～4:00

10/25、11/8(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：10/24(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：10/12、11/9(日)午前9:30～正午

◆ストーリーテリングで“おはなしを”(当日自由参加)
日時：11/1(土)午前11:00～11:30

対象：5歳以上
◆絵本タイムを楽しみましょう
～子どもと本の入門講座2025～
日時：10/30(木)午前10:30～11:30

対象：0～2歳児とその保護者 10組
申込：10/11(土)午前9:30～電話にて先着順

◆図書館で健康チェック！
(共催：北医療生活協同組合)
日時：11/8(土)午前10:00～11:30

※事前の申込不要。当日午前9:30～整理券配布

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
かんたんエアロ&トレーニング	10/20、 11/10(月)	午後2:10～
からだスッカリ！骨盤調整ヨガ		午後3:20～
ZUMBA®		午後6:00～
		午後7:20～
パーソナルトレーニング	11/10・17(月)	午後3:10～ 午後5:30～
ボールde体幹トレーニング4	11/10・17、 12/1・8・15 (月)	午後1:00～
基礎からのボールウォーキング4		午後2:10～
華麗にスローな ステップ運動4		午後4:20～
目標別・サーキットトレーニング4		午後6:40～
姿勢改善ウォーキング講座4		午後7:50～
やさしいバレトン	10/16・23・30、 11/6(木)	午前9:40～

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(9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(1組)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
健康セミナー「～膝・肩・腰を長持ちさせるコツ～」	11/6(木)	午前10:00～11:30	一般	15人	500円	☆10/29(水)必着
健康セミナー「健康に生きる！～転ばぬ先の運動～」	11/19(水)	午前10:00～11:30	一般	15人	500円	☆11/12(水)必着
ベビーサイン体験会	11/14(金)	午前10:30～11:30	6カ月～ 1歳6カ月児 とその保護者	10組	600円	☆10/29(水)必着
アロマ美人講座	11/28(金)	午前10:30～11:30	一般	20人	1,500円 (材料費のみ)	10/24(金)午前10:00～ 電話・窓口にて先着順
リラックスヨガ	10/20・27、 11/10(月)	午前9:30～10:30	一般	各回25人	各回400円	開始時間の 20分前から 窓口にて 先着順
心と体を整えるストレッチ		午前10:45～11:45	一般女性	各回20人	各回400円	
ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス		午後7:00～8:00	一般	各回40人	各回300円	
エアロダンス	10/14・21・28、 11/4(火)	午前10:45～11:45	一般	各回50人	各回300円	
フラダンス(プルメリア)		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)	10/15・22・29、 11/5(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	
エアロピクス	10/16・23・30、 11/6(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	
スポーツパーク (バドミントン・卓球・ポッチャ)	11/5(水)	午後6:30～8:30	小学生以上 (小学生は 保護者の同 伴が必要)	60人	340円	開始時間の 15分前から 窓口にて 先着順