

ゆめくる各種教室 コース1~5

申 ゆめくる窓口または電話で受付

コース1 走るエアロビクス	
内容	歩く・走る動作が入り、多彩なステップを楽しむながら、脂肪燃焼効果を高めます。強度<強>
日時	2月6日(月)~3月26日(月)10時~11時(全8回)

コース2 ピラティス教室	
内容	体幹「軸」の安定した身体づくりを目指した運動です。骨格のゆがみや癖を解消し、腰痛・肩こり改善とともにウェスト引き締め効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日時	2月6日(月)~3月26日(月)13時30分~14時30分(全8回)

コース3 初めてエアロビクス	
内容	簡単でわかりやすい動作で行います。強度<弱>
日時	2月8日(水)~3月28日(水)10時~11時(全8回)

コース4 ボクササイズ	
内容	初めての方、運動に慣れていない方も気軽に参加でき簡単に動けます。音楽に合わせて、パンチとキックでストレス解消!脂肪燃焼や全身引き締めにも効果的です。強度<弱~中>
日時	2月2日(木)~3月22日(木)19時30分~20時30分(全8回)

コース5 癒しのヨガ教室	
内容	血行促進や柔軟性向上、筋肉の疲労回復や身体のゆがみを調整する効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日時	2月3日(金)~3月23日(金)10時~11時(全8回)

【ゆめくる各種教室 コース1~5の共通事項】			
場所	体育室	定員	各80名
対象	中学生以上		
参加費	町内在住・在勤者 1回300円、町外者 1回450円		
申込方法	必ず往復はがき(1人1枚)に 希望するコース住所(町外在住で町内在勤の方は、勤務先名、所在地、電話番号も記入) 氏名(フリガナも記入) 年齢(学年) 電話番号の5項目を記入のうえ、〒362-0806伊奈町大字小室2450-1ふれあい活動センター「ゆめくる」へお送りください。 返信用には、申込者のあて先(住所、氏名)を必ずご記入ください。 複数のコースを希望の場合、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。		
申込締切	1月21日(土)必着(消印有効ではありません。ご注意ください。)応募多数の場合は抽選になります。締切日以降の空き状況についてはお問い合わせください。		

飾り巻き寿司教室!

創り方の基本を学び、楽しく、美味しく、美しくをマスターしましょう!
鬼の子、梅の花 おひな様、おだいり様、七宝

日時	1月16日(月)、23日(月)9時~12時(全2回)		
場所	調理実習室	対象	一般成人
定員	16名(先着順)	費用	3,000円(材料費含む)
持ち物	エプロン、三角きん、ふきん、持帰り用容器、まきす(27×27または30×30)		

ベビーマッサージ教室

マッサージで心身ともに健康な赤ちゃんへ!楽しくアットホームな教室で、ママ友作りにも最適です。

日時	1月19日、2月16日、3月15日の各木曜日 10時30分~12時(全3回で1レッスン)		
場所	和室	定員	15組(先着順)
対象	1か月検診終了後の乳児~		
費用	各回800円(オイル代等含む)		
持ち物	バスタオル、オムツ、水分を補給できるもの		

行政書士セミナー

開催日	内容
1月29日(日)	<人が認知症になる過程と対応> ・原因は何か?生活習慣?遺伝? ・早期発見の注意点は何か ・適切な診療科はどこなのか等
2月26日(日)	<本人と家族の状況の考察> ・本人と家族の内面の考察 ・異常行動の基になるもの ・治療の経過と新薬の動向
3月25日(日)	<阪神大震災の発生3日後に現地入りした元ゼネコン土木部所長の証言> ・埼玉での地震は内陸型、サバイバル術を伝授 ・地震の備え方と防災グッズの紹介

時間 13時30分~15時30分(全3回)
場所 会議室、視聴覚室 対象 一般成人
定員 20名(予約優先、当日申込みは先着順)
費用 無料 持ち物 筆記用具など

行政書士法上の守秘義務は厳守いたします。

ご利用ください

くらしの相談室
(遺言・相続・離婚等の無料相談)

街の法律家「行政書士」による町民対象の無料相談会を開催します。
ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容には資料などをご用意ください。

相談員	埼玉県行政書士会会員		
日時	1月15日(日) 10時~16時	場所	相談室
対象	一般成人	定員	5名(先着順)

行政書士法上の守秘義務は厳守いたします。



図書館情報は...

パソコン <https://www.town-ina-saitama.lib.nexs-service.jp>

携帯電話 <https://www.town-ina-saitama.lib.nexs-service.jp/mobile/index.do>

図書館 ☎723-0017 伊奈町本町2-186-1

○図書館ホームページが新しくなりました！

12月15日(木)より、図書館のホームページを更新し、アドレスが変更になりました。

新しいホームページアドレス
パソコン

<https://www.town-ina-saitama.lib.nexs-service.jp>

携帯電話

<https://www.town-ina-saitama.lib.nexs-service.jp/mobile/index.do>

携帯電話用のページもでき、予約資料のメール連絡に対応するなど、新しい機能が加わった図書館ホームページをぜひご利用ください。

○伊奈映写クラブ16ミリ上映会

日時 1月15日(日)14時～

上映作品

『だるまちゃんとてんぐちゃん』

『新泣いた赤おに』 (各20分)

場所 図書館集会室

☎ 熊谷 ☎721 5247

おはなし会

3歳以下向け(こぐまちゃん) 幼児・児童向け

1月20日(金)11時～

1月14日・21日・28日(土)14時～

移動図書館「ブックシャトル」1月・2月

1月18日・2月1日・15日

Aコース (第1・3水曜日)

丸山公民館 14:00～14:35

南小学校 15:00～16:00

1月4日(休)は休館日のため、実施しません。

1月11日・25日・2月8日

Cコース (第2・4水曜日)

小針北小学校 14:40～15:45

小針中学校 16:05～16:35

2月22日(休)は休館日のため、実施しません。

1月5日・19日・2月2日・16日

Bコース (第1・3木曜日)

原児童公園 10:40～11:15

宮前児童公園 11:35～12:10

あやめ会館 13:40～14:15

小室小学校 14:40～15:40

1月12日・26日・2月9日

Dコース (第2・4木曜日)

中島児童公園 11:00～11:35

伊奈中央会館 13:50～14:20

小針小学校 14:40～15:40

2月23日(休)は休館日のため、実施しません。

休館日(1月・2月) 黒のマスが休館日です

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9日(月)は祝日のため開館し、翌10日(火)が休館となります。

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

2月21日(火)から26日(日)まで、特別整理期間のため休館となります。

○「大人のためのボールペン字講座」開催！

整ったひらがなと連綿線を入れた続け書きの基礎を学んでみませんか。初心者向けの講座です。ぜひご参加ください。

日時 2月7日(火)13時30分～15時

講師 若菜夏子氏 対象 成人

場所 図書館集会室 定員 20名

事前申込みが必要です。1月5日(木)より受付(定員になり次第受付終了)。なお、お子様連れでの参加はご遠慮ください。

☎・☎ 図書館カウンターまたは電話で受付

○「ボランティア養成講座」開催のご案内

学校や地域でボランティアをやっている方、やりたいと思っている方、絵本の読み聞かせや絵本選びのことを聴いてみませんか。

2月に実施を予定しています。講座の内容や参加申込み方法などは、詳細が決まり次第図書館の館内掲示や図書館ホームページにてお知らせします。

今月のおすすめ



家格により到達できる官位も官職も上限が決まっていた時代。その緊縛をこえ、昇進していった清盛の見つめた先は何だったのだろうか。平清盛64年の生涯、関連資料や絵巻などの図版とともに振り返る。

『平清盛』 高橋 昌明編(平凡社)

新着図書案内

『外事警察』.....麻生幾著

『お菓子の由来物語』.....猫井登著

『日本語のくずし字が読める本』.....角田恵理子著

.....

『パパはステキな男のおばさん』

.....石井睦美文/あおきひろえ絵

『なでしこジャパン』.....スポーツ伝説研究会著

『見学しよう工事現場(1)タワー』.....溝淵利明監修