

ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

お申込みはゆめくる窓口または電話で受付
 伊奈町大字小室2450-1
 ☎724-0717 http://www.yumekuru.jp

バドル体操教室 簡単に楽しく体力づくり!!

おしゃもじ型のバドルを使ってストレッチを行います。

日 時	7月～9月の第2・4金曜日13時30分～15時 ※1回のみ参加可		
場 所	会議室	対 象	一般成人
定 員	20名(先着順)	費 用	各回300円
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、5本指の靴下		

身体機能改善教室

体液の流れを促すリンパマッサージや凝りをほぐす、筋ゆるエクササイズを行います。

日 時	7月21日(祝)13時30分～14時30分		
場 所	体育室	対 象	一般成人
定 員	90名(先着順)	費 用	町内在住・在勤者300円、町外者450円
持ち物	動きやすい服装、バスタオル、飲み物		

学びのセミナー

立場によって違う成年後見

日 時	7月27日(日)13時30分～15時30分		
場 所	視聴覚室	対 象	一般成人
定 員	20名(先着順)	費 用	無料
持ち物	筆記用具など		

親子で楽しく学ぼう! おこづかいゲーム

おこづかいをどう使い貯めていますか? お金を考えて使うこと、おこづかい帳のつけ方も学べます。

日 時	8月9日(土)13時30分～15時30分		
場 所	会議室	対 象	5歳～12歳と保護者
定 員	20組(先着順)	費 用	お子さん1名につき300円
持ち物	筆記用具		



くらしの相談室 (遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談)

内 容	街の法律家「行政書士」による無料相談会を開催します。		
日 時	7月20日(日)10時～16時		
場 所	相談室	対 象	一般成人
定 員	5名(先着順)		

フィットネス教室 コース1～5

コース1 初めてエアロビクス

内 容	リズムに合わせた全身運動で、楽しみながら疲れにくい身体作りを行います。強度〈弱〉
日 時	8月4日(月)～9月29日(月)10時～11時(全8回) ※9月15日は休講

コース2 ピラティス教室

内 容	日常生活で生じるゆがみや癖を解消し、正しい姿勢作りを目指します。インナーマッスルを使うので、ウエスト引き締め、腰痛改善にも効果的です。強度〈弱〉※靴は使用しません。
日 時	8月4日(月)～9月29日(月)13時30分～14時30分(全8回)※9月15日は休講

コース3 歩くエアロビクス

内 容	リズムに合わせてシンプルな動作を繰り返し、脂肪燃焼やスタイルアップを行います。強度〈中〉
日 時	7月30日(水)～9月24日(水)10時～11時(全8回) ※8月13日は休講

コース4 バレトン

内 容	美脚、美尻を目指す筋トレ、バレエ、ヨガを組み合わせ、ウエスト引き締めや華やかな身体作りを行います。姿勢改善にも効果的です。強度〈弱～中〉※靴は使用しません。
日 時	7月31日(木)～9月25日(木)19時30分～20時30分(全8回)※8月14日は休講

コース5 癒しのヨガ教室

内 容	ヨガのさまざまなポーズや呼吸法で、姿勢改善・血行促進・脳の活性化などに効果的です。強度〈弱〉※靴は使用しません。
日 時	8月1日(金)～9月26日(金)10時～11時(全8回) ※8月15日は休講

【フィットネス教室 コース1～5の共通事項】

場 所	体育室	定 員	各90名
対 象	一般成人(コース4は中学生以上)		
費 用	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①希望するコース、②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)、③氏名(フリガナも記入)、④年齢(学年)、⑤電話番号を記入のうえ、〒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※返信用には、申込者の宛先(住所、氏名)を必ず記入ください。 ※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	7月19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。		

図書館通信



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>

問 図書館 ☎ 723-0017 伊奈町本町2-186-1

○図書館イベント情報！

本の『リサイクルフェア』開催！

日時 7月13日(日)10時～16時

※図書館は9時から開館です。

『高学年おはなし会』（こわいおはなし）

日時 7月12日(土)14時～

内容 おはなし「うたうされこうべ」など

総合センター夏祭りに図書館も出展！

日時 7月27日(日)10時～15時

内容 自由研究や調べ学習に役立つ図書を展示。夏休みの宿題にも役立つ情報を紹介。『おきあがりこぼし』工作教室も同時開催！（申込不要）

場所 総合センター

○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 7月20日(日)14時～

上映作品 『裸の大將放浪記 山下清物語』（117分）

問 熊谷 ☎ 721-5247

○今月の図書館展示のご案内

一般展示 『あゝ、ローマ帝国』

児童展示 『なぜ？ どうして？ ふしぎを調べよう！』

おはなし会

● 3歳以下向け 7月4日、18日(金)11時～

● 幼児・児童向け 7月5日、19日、26日(土)14時～

移動図書館「ブックシャトル」 7月・8月

7月2日・16日、8月6日・20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

7月9日・23日、8月13日・27日

Cコース (第2・4水曜日)

小針北小学校 14:40～15:45

さくら公園 16:05～16:35

7月3日・17日、8月7日・21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

7月10日・24日、8月14日・28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

休館日（7月・8月） ※黒のマスが休館日です

7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		

※21日(月)は祝日のため開館し、翌22日(火)が休館となります。31日(木)は月末整理日のため休館となります。

8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

※29日(金)は月末整理日のため休館となります。

今月のおすすめ



1940年、フランス南部の小都市にくらす少年たちが偶然見つけた、大昔の人が描いた動物の絵。それは、旧石器時代の人間たちが残した人類の宝物だった…。ラスコー洞窟の壁画発見の物語。

『ラスコーの洞窟～ぼくらの秘密の宝もの』

エミリー・アーノルド・マッカーリー絵と文（小峰書店）

新着図書案内

『新しいおとな』……………石井桃子著
『最終陳述』……………法坂一広著
『チャイルド・プア』……………新井直之著

『なんでそんなことするの？』……………松田青子作
『かしこくいきる しまりす』……………手島圭三郎絵・文



児童館からのお知らせ

問 〒362-0806

伊奈町大字小室5161

☎ 722-9113

秋の3歳児教室ひよこ組

日時	9月10日～10月1日までの毎週水曜日（全4回）10時30分～11時30分	
内容	体操、工作、歌、おはなし等	
対象	平成23年4月2日～24年4月1日生まれの幼児と保護者	
定員	20組	参加費 100円
申込み	往復はがきに、教室名、住所、幼児の氏名（ふりがな）、性別、生年月日、電話番号を記入し、児童館へ郵送（7月31日(木)必着） ※返信面の宛先に、保護者と幼児の住所、氏名を記入してください。 ※応募多数の場合は抽選となります。なお、春のひよこ組に参加された方の応募はご遠慮ください。	

おはなし会

日時	7月11日(金) 10時30分～
内容	ボランティアによる手遊びを交えた絵本などの読み聞かせ
対象	幼児と保護者