

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>

ベビーマッサージ体験教室

日時	11月11日、12月9日の各水曜日10時30分～12時
対象	1か月健診終了後の乳児～
定員	15組(先着順)
費用	各回800円(オイル代等含む)
持ち物	バスタオル、オムツ、飲み物(乳児用)

本格的そば打ち教室

日時	11月15日・22日・29日の各日曜日13時30分～16時
定員	8名(先着順)
費用	3,300円(材料費含む)
持ち物	エプロン、三角きん、持帰り用容器、筆記用具、大きいボール(お持ちの方)

短時間で引き締め!サーキットトレーニング

日時	11月26日(木)19時30分～20時30分
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、室内シューズ、タオル、飲み物

けいらくピクス®

日時	11月27日(金)10時～11時
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、室内シューズ、タオル、飲み物

無料講座!学びのセミナー

埼玉の郷土史「何故、埼玉に古墳群があるのか?」

日時	11月29日(日)13時30分～15時30分
定員	20名(先着順) 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)

日時	11月15日(日)10時～16時	定員	5名(先着順)
----	------------------	----	---------

フィットネス教室 コース1～5

コース1 走るエアロビクス	
内容	リズムに合わせて、シンプルな動作を組み合わせ、身体を大きく動かすことでスタイルアップや体力アップに効果的です。強度<強>
日時	11月30日(月)～平成28年2月1日(月)(全8回)10時～11時※12月28日、平成28年1月4日は休館日

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	11月30日(月)～平成28年2月1日(月)(全8回)13時30分～14時30分※12月28日、平成28年1月4日は休館日

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	12月2日(水)～平成28年1月27日(水)10時～11時(全8回)※12月30日は休館日

コース4 ボクササイズ	
内容	音楽に合わせて、パンチやキックでウエスト引き締め効果&ストレス解消!身体も温まるので基礎代謝アップにも効果的です。強度<弱～中>
日時	12月3日(木)～平成28年1月28日(木)(全8回)19時30分～20時30分※12月31日は休館日

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	12月4日(金)～平成28年1月29日(金)(全8回)10時～11時※平成28年1月1日は休館日

【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		

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
※返信用には、申込者の宛先(住所、氏名)を必ず記入してください。
※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。

11月14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>

☎ 図書館 ☎ 723-0017 伊奈町本町2-186-1

○図書館イベント情報！

・「ほっと♡ほっとコンサート(秋)」開催！

日時 11月13日(金)11時30分～(約30分)

内容 赤ちゃんと保護者の方が楽しめる“ほっと”するようなコンサートを開催します。

ベビーカーでもお越しいただけます！

演奏 桜花カンターピレ…うた(大前恵子氏)、フルート(大橋弘美氏)、ベース(加藤人氏)、ピアノ(高橋恵子氏)

対象 赤ちゃんとその保護者

定員 20組(先着順)※1組2～3名

主催 ほっとコンサートの会

☎ 図書館カウンターまたは電話で事前申込受付中

おはなし会

●3歳以下向け 11月6日・20日(金)11時～

●幼児・児童向け 11月14日・21日・28日(土)14時～

休館日(11月・12月) ※黒のマスが休館日です

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

※23日(月)は祝日のため開館し、翌24日(火)が休館となります。

※12月28日(月)から平成28年1月4日(月)まで年末年始の休館となります。

○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 11月15日(日)14時～

上映作品 『かあちゃん』(60分)

☎ 熊谷 ☎ 721-5247

新着図書案内

『聖徳太子』……………三田誠広著

『景気を仕掛けた男』……………出町讓著

『ぼくのおじいちゃん、ぼくの沖縄』……………上條さなえ作

『夢見る犬たち』…クリフ・マクニッシュ作、浜田かつこ訳

移動図書館「ブックシャトル」11月・12月

11月4日・18日、12月2日・16日	11月11日・25日、12月9日
Aコース (第1・3水曜日)	Cコース (第2・4水曜日)
丸山公民館 14:00～14:35	小針北小学校 14:40～15:45
南小学校 15:00～16:00	さくら公園 16:05～16:35
11月5日・19日、12月3日・17日	11月12日・26日、12月10日・24日
Bコース (第1・3木曜日)	Dコース (第2・4木曜日)
原児童公園 10:40～11:15	中島児童公園 11:00～11:35
宮前児童公園 11:35～12:10	伊奈中央会館 13:50～14:20
あやめ会館 13:40～14:15	小針小学校 14:40～15:40
小室小学校 14:40～15:40	

①いつでも ②ながまに ③会える場所 総合センターからのご案内

☎ 伊奈町大字小室5161 ☎ 722-9111 <http://inamachi.info/>

老人福祉センターの利用には老人福祉センター利用者カードが必要です。伊奈町・蓮田市に在住の60歳以上の方なら、住所・年齢を証明できるものがあれば、すぐにカードが作れます。

フラワーアレンジメント教室

日時	11月18日(水)10時～12時		
対象	一般成人	定員	20名(先着順)
費用	2,500円(材料費含む)	講師	杉山三和子氏
申込み	11月11日(水)までに総合センター窓口または電話で受付		

※材料の手配がありますので、12日(水)以降のキャンセルは、材料代2,200円をいただきます。この場合、あとから材料のお花をお渡しします。

住民無料相談室

相続・遺言・離婚・成年後見等、身近な問題を相談できます。具体的な相談は資料をご持参ください。

日時	11月15日(日)9時～12時 相談は、お一人1時間までです。		
場所	研修室2		
定員	6名(先着順)	相談員	埼玉県行政書士会会員
申込み	総合センター窓口または電話で受付		

総合センター朝市

J Aあだち野四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜や特産物を取り揃えております。朝市ののぼりが目印です。

日時	11月13日・20日、12月4日
場所	総合センター西側エントランス

バンパープール大会参加者募集

日時	11月11日(水)10時30分～
対象	老人福祉センター来所者
申込み	総合センター窓口で受付

川柳作品募集

秋の夜長に一句詠んでみませんか。

対象	老人福祉センター来所者
申込み	老人福祉センター内に設置している用紙に記入し、11月28日(土)までにご提出ください。※未発表作品に限ります。