

# 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>

## 美容と健康のための サプリメント活用法

大小各メーカーがたくさんの種類を販売している「サプリメント」について、正しい知識や活用法を学びましょう。

日時	3月27日(日)14時～16時	参加費	無料
定員	20名(先着順)	持ち物	筆記用具

## パドル体操教室 簡単に楽しく体づくり!!

日時	4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日の各金曜日13時30分～15時
定員	20名(先着順)
参加費	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

## フラダンス初心者教室

日時	4月14日・21日・28日、5月19日の各木曜日(全4回)10時～11時30分
定員	10名(先着順)
参加費	1,200円
持ち物	動きやすい服装(靴下で踊ります)、タオル、飲み物、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	3月20日(日)10時～16時	定員	5名(先着順)
----	-----------------	----	---------

## 児童館からの お知らせ



☎ 362-0806  
伊奈町大字小室5161 ☎ 722-9113

### おはなし会

日時	3月11日(金)10時30分～
対象	幼児と保護者
内容	ボランティアの方による絵本や紙芝居などの読み聞かせ、手遊びなど

## フィットネス教室 コース1～5

### コース1 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	4月4日～5月23日の各月曜日10時～11時(全8回)

### 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	4月4日～5月23日の各月曜日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	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	4月6日～6月1日の各水曜日10時～11時(全8回)※5月4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	4月7日～6月2日の各木曜日19時30分～20時30分(全8回)※5月5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	4月1日～5月27日の各金曜日10時～11時(全8回)※4月29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は中学生以上も可)		
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 <b>往復はがき</b> (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(学年も記入)、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、申込者のあて先(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、コースごとに必ず往復はがきでお申し込みください。
------	---

申込締切	3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>

☎ 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』

日時 3月13日(日)10時~16時

※図書館は9時から開館です。

協力 図書館協力ボランティア「これから」

・春のワクワクえいがかい

春休みに図書館で映画を見よう!!みんなで来てね!

日時 4月3日・10日(日)

①10時~『5つの名作集』の上映と工作(約80分)

②13時30分~『愛少女ポリアンナ物語』の上映(約100分)

※両日とも同一内容です。

対象 ①3歳以上の児童

②小学生以上の児童

参加費 無料

定員 各回40名(先着順)

☎ 図書館カウンターまたは電話で受付

## ○「読書マラソン」今月で終了!

スタンプ・賞状・プレゼントの受け渡しは、読み終わった日にかかわらず3月20日(日)までに図書館カウンターまたはゆめくる図書室に届出た分のみとなります。また、移動図書館「ブックシャトル」のスタンプの受付は各コース3月1回目の運行日まで、プレゼントや賞状がある場合は3月2回目の運行日にお渡しします。

## 移動図書館「ブックシャトル」3月・4月

3月2日・16日、4月6日・20日	3月9日・23日、4月13日・27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
3月3日・17日、4月7日・21日	3月10日・24日、4月14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	

## 休館日(3月・4月) ※黒のマスが休館日です

3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。

4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

※28日(木)は月末整理日のため休館となります。

## おはなし会

●3歳以下向け

3月4日・18日(金)11時~

●幼児・児童向け

3月5日・12日・19日・26日(土)14時~

## ○今月の図書館展示のご案内

一般展示『〇〇力!』…集中力、想像力、女子力などなど、巷では多くの『〇〇力』という言葉があります。そこで図書館でも『〇〇力』に関連する本を集めてみました。気になる『〇〇力』を見つけて読んでみませんか?

児童展示『“ことば”を知ろう!“文字”を知ろう!』…4月になると、入園・入学や進級がまっているね。さあ、いろいろなことばや、初めて習うひらがなやカタカナ、漢字と「友だち」になっちゃおう!!

## ○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 3月20日(日)14時~

上映作品 『翔ベオオムラサキ』(49分)

☎ 熊谷 ☎ 721-5247

## 今月のおすすめ

手さげバッグ・お着替え袋・くつ入れや、お弁当袋・コップ入れ・ランチョンマットの作り方、アプリケの作り方とつけ方を写真で解説。ネームタグやかたんぱんツなど、園や学校生活に便利なアイテムの作り方も紹介する。

『初めてでもかたん!年中使える手作りの通園通学グッズ2016年版』 (ブティック社)

キリンは、どうやって水を飲む?どうして、シマウマはしましまができるの?みんなが知っている動物から絶滅危惧種まで、世界の動物130種をイラストで紹介した一冊。

『世界のどうぶつ絵本』 前田まゆみ作(あすなろ書房)

## 新着図書案内

『マナーの正体』……………逢坂剛ほか著

『言い訳だらけの人生』……………平安寿子著

『鉄道デザインの心』……………水戸岡鋭治著

『職場のメンタルヘルス対策』……………鏡戸典子編著

『ゆうかな猫ミランダ』……………エレナー・エステイス作  
エドワード・アーディゾーニ絵、津森優子訳

『和算って、なあに?』……………小寺裕著

『東京駅』……………濱美由紀作画