

図…内容 回…日時 場…場所 図…対象 図…定員 図…持ち物
 図…費用・参加費（記載のないものは無料） 図…講師 図…申込み 図…問合せ

ふれあい
活動センター



伊奈町小室2450-1
 図 ゆめくる窓口または電話で受付
 図 ☎724-0717

ゆめくるトレーニング室 登録者数1万人達成！

6月19日、トレーニング室の登録者数が1万人を突破しました。



記念すべき1万人目の登録者は、町内在住の是枝健様です。ご利用のきっかけはすでにご利用されているお子様からの紹介で、登録の動機はシェイプアップのためだそうです。トレーニング室の印象を伺うと、洗練されたマシンがそろっている、と好印象をお持ちでいらっしゃいました。

ゆめくるトレーニング室は、高校生以上の方で初回講習会を受講した方であればどなたでもご利用いただけます。運動や栄養に関して知識を備えたトレーナーが常駐していますので、安心して気軽にトレーニングが行えます。初めての方はもちろん、ダイエットやスタイルアップ、体力づくりを考えている方をトータルサポートしていきます。あなたも初回講習会を受講しトレーニングをしてみませんか？

初回講習会のお申し込みは、ゆめくる窓口または電話で受付中です。

パドル体操教室

簡単に楽しく体力づくり!!

図 シャもじ型のパドルを使ってストレッチを行います。生活習慣病、肩こり・腰痛予防、日ごろの運動不足やストレス解消に最適です。どなたでも、無理なく楽しみながらできます。

回 8月2日・9日・23日・30日、9月6日・13日・20日・27日の各金曜日13時30分～15時（全8回）

場 2階会議室 図 一般成人 定 20名（先着順）

持 室内シューズ、タオル、飲み物、5本指の靴下
 ※動きやすい服装でお越しください。

費 各回300円

夏休み親子お菓子教室～絵本の中のお菓子～

絵本の中に出てくるようなカップケーキを親子で作りましょう!

回 8月17日(土)9時30分～12時30分

場 2階調理実習室

対 5歳～小学校低学年の子と保護者

持 エプロン、三角きんまたはバンダナ、ふきん2枚、手拭き用タオル、水分補給用の飲み物

定 8組16名（先着順） 費 1組1,000円（材料費）



浴衣で夏祭りに出かけませんか？

自分で浴衣を着て8月24日の伊奈まつりに出かけましょう!

図 浴衣の着付け

回 8月18日(日)10時～12時 場 2階和室

対 小・中学生の女性（親子の参加も可）

定 8名（先着順） 図 ゆかた一式

費 100円

ベビーマッサージ体験教室

図 肌にやさしいオイルを使ってマッサージを行います。マッサージの効果をぜひ体験してください。

回 8月22日(休)、9月19日(休)10時30分～12時（全2回、1回のみ参加も可）

場 2階和室 図 1か月健診終了後の乳児～

定 15組（先着順）

持 バスタオル、オムツ、水分を補給できるもの

費 各回800円（マッサージオイル代含む）

夏休み親子そば打ち教室

親子で楽しく、手打ちそばを打ってみませんか？

回 8月24日(土)9時30分～12時30分

場 2階調理室 図 小学生と保護者

定 8組16名（先着順）

持 エプロン、三角きん、筆記用具、持ち帰り用容器

費 1組1,100円（材料費含む）

図 中野幸一氏

無料講座！学びのセミナー

図 ご近所トラブル、身近なトラブルの解決方法と対処方法を伝授します！セミナー後の無料相談も受け付けます!!

回 8月25日(日)13時30分～15時30分

場 2階視聴覚室 定 20名（先着順）

持 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)

街の法律家「行政書士」による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。

回 8月18日(日)9時～16時30分 定 6名(先着順)

第45回町美術展覧会(町展) (10月22日～27日) 作品募集

- 応募資格** 16歳以上の町内在住・在勤・在学、または町内美術団体に所属している方。
- 応募作品** ①日本画②洋画③彫刻④工芸⑤書⑥写真
- 一般の部**…未発表の作品限定。①から⑥まで1人各2点まで。
- 小作品の部**…1人2点まで。褒賞はありません。
- 出品料** 一般の部…1,000円(1点)
小作品の部…300円(1点)
- 作品搬入** 10月20日(日)9時30分～11時30分の間に総合センターの町展受付に直接持参。
(出品票に必要事項を記入し、すぐに提示できる状態で搬入してください。)
- ※要項・出品票等は8月21日(水)から、生涯学習課、総合センター、ゆめくる窓口で配布します。町ホームページからもダウンロードできます。

生涯学習課
☎2541



公民館

〒362-0806 伊奈町小室5161
伊奈町公民館(総合センター内)
☎722-9112 ☎720-8611

- 申** 9月5日(木)までに、往復はがきまたはFAXで①講座名②住所③氏名(ふりがな)・年齢④電話番号(FAXで応募の方はFAX番号も)を記入し公民館へお送りください。返信用には、申込者の住所・氏名を記入してください。また、直接公民館窓口でもお申し込みできます。なお、応募は原則、町内在住・在勤者です。



絵画教室「やさしい色鉛筆画」

身近な画材である色鉛筆でステキな絵を描きませんか。

- 日** 9月20日・27日、10月4日・11日の各金曜日
9時30分～11時30分(全4回)
- 場** 総合センター2階多目的ホール・研修室
- 対** 一般成人(初心者) **定** 20名
- 講** 早川聡子氏(美術家)
- 費** 1,000円(材料代)



音楽教室「歌声をステージで!!」

歌の基本を楽しく学んで、ステージ発表へとつながりましょう!!

- 日** 9月26日、10月24日、11月28日、12月19日、令和2年1月16日・23日の各木曜日10時～11時50分(全7回)
- ※令和2年2月1日(土)9時～11時30分いなふるさとフェスティバル大ホールステージ発表
- 場** 総合センター3階大ホール **対** 一般成人
- 定** 30名 **費** 1,080円(教材代)
- 講** 飯田康弘氏(音楽家)



総合センター

〒362-0806 伊奈町小室5161
☎722-9111 ☎722-9114

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。

総合センター 朝市

JAさいたま四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜を取り揃えております。朝市ののぼりが目印です。

- 日** 9月6日(金) **場** 西側エントランス

防災落語

腹を抱えて笑いながら、防災について学べます。防災の内容を含む古典落語を二本立てでお送りします。

- 日** 8月31日(土)10時開演
- 場** 多目的ホール **対** 小学生以上
- 定** 50名(先着順)
- 出演** 三遊亭鳳志、三遊亭じゃんけん
- 申** 窓口または電話で受付

住民無料相談室

相続・遺言・離婚・成年後見など、身近な問題を埼玉県行政書士会会員に相談できます。具体的な相談は、資料をお持ちください。

- 日** 9月1日(日)9時～12時
- ※相談は、一人1時間までです。
- 定** 6組(先着順) **申** 窓口または電話で受付

昔の遊び体験

- 内** 「オリジナル竹船を作ろう」「やってみよう!竹を使った昔の遊び!(竹けん玉、竹輪投げ、竹ぼっくりほか)」

- 日** 9月1日(日)13時30分～15時30分
- 場** 多目的ホール **対** 小学生(保護者同伴可)
- 定** 24名(先着順) **講** トラスト13号地の会
- 申** 窓口または電話で受付

音楽フェスティバル出演者募集

オリジナル、コピー、弾き語り、バンド、ジャンル問いません。テーマは「空」です。

- 日** 11月3日(祝)13時開演
- 対** 伊奈町および近隣のアマチュアバンド、音楽ユニット、個人(「空」に関する曲を1曲以上演奏すること)
- 申** 8月31日(土)までにホームページの募集要項を確認のうえ、窓口またはメール(info@inamachi.info)で受付