

お間違えなく!!

「課内4けたの数字」とある場合は、まず伊奈町役場の代表番号(☎721-2111)におかけのうえ、内線番号をお伝えください。

## 伊奈学園 PTA教育講演会

日時 10月3日(土)9時30分受  
付、12時終了(入場無料)  
場所 伊奈学園総合高等学校  
大体育館  
講師 有森裕子氏(オリンピック  
女子マラソンメタリスト)  
「よるこびを力に、私のチャ  
レンジ」  
☎ 同校☎728 2510

## けんかつの催し物

県民活動総合センターでは  
開館20周年を記念して、次の  
とおりイベント等を開催しま  
す。  
デューク・エイセス&しゅう  
さえこ  
くマジック・サンドイッチ  
日時 11月3日(祝)13時開場、  
13時30分開演  
場所 県民活動総合センター  
小ホール  
対象 小学生以上  
定員 400名(先着順)  
チケット 3,000円

㊟・㊦ 同センター窓口、電  
話(☎728 7113)ま  
たはインターネットで受付

赤十字健康生活支援講  
習会(支援員養成講習)  
高齢者に健康で安全な生活

を送るために、病気や事故の  
予防、地域での支援活動、要  
介護高齢者に対する自立に向  
けた介護の仕方などの知識と  
技術を学びます。

日時 10月21日(水)・22日(木)  
23日(金)9時30分~15時30分  
(全3回)  
場所 さいたま赤十字病院  
4階成人病センター  
受講資格 満15歳以上の方  
募集人員 30名(応募者多数  
の場合は抽選)

指導者 日本赤十字社健康生  
活支援指導員

受講料 無料(ただし教本、  
教材費として1,000円)

㊟ はがきにコース名「F  
8」、郵便番号、住所、氏名、  
性別、生年月日、電話番号を  
明記し、各人ごとに左記へ郵  
送。(9月24日(木)必着)

あて先 〒330 0062  
さいたま市浦和区仲町3 2  
23 日本赤十字社埼玉県支部

講習係  
受講が決定した方には、本  
人あてに受講案内を送付しま  
す。

全日程出席した方には受講  
証を交付します。検定合格者  
には健康生活支援講習支援員  
認定証を交付します。

㊦ 日本赤十字社埼玉県支部  
講習係☎829 2681

## いつでも①ながまに②会える場所③ 総合センターからのご案内

☎ 伊奈町大字小室5161  
☎722-9111  
<http://www.ouei.com/ina>

### 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  
産品を取り揃えています。

日時	9月11日・18日・25日(金)9時~12時
場所	総合センター西側エントランス

### フラワーアレンジメント教室 ハロウィン

お化けが出てきそうな...でも、とっても  
かわいいアレンジです。

日時	10月17日(土)10時~
場所	2階多目的ホール
定員	20名(先着順)
参加費	1,200円
持ち物	花ばさみ、持ち帰り用の袋など
申込み	10月9日(金)までに参加費を添えて センター窓口へ

### コミセン懇談会

総合センター利用者団体の方との懇談会を  
開催します。

日時	9月10日(木)14時~
場所	2階ボランティアビューロー
参加者数	各団体1~2名 参加希望の方は、センター窓口まで お申し出ください。

学が 体験する まなびピア  
埼玉2009参加事業  
赤十字思想誕生150周年記  
念 赤十字フェスティバル

日時 10月31日(土)10時~15時  
30分  
場所 熊谷市文化センター文  
化会館・熊谷市民体育館  
入場無料 どなたでもご来場  
いただけます。

㊦ 日本赤十字社埼玉県支部  
☎829 2681

## 募集します

### 自衛官

募集種目 防衛大学校 防  
衛医科大学校 看護学生  
応募資格 は高卒(見込

## 第6回伊奈フォトコン テスト作品

町観光協会では、伊奈町を  
題材としたフォトコンテスト  
の作品を募集しています。  
テーマ 伊奈の四季、祭り、  
行事など(町内で撮影された  
ものに限り)

作品規定 平成20年8月以降  
に撮影されたもので、未発表  
のもの(デジタル撮影可、た  
だし加工は不可)  
その他詳しい要綱は、町観  
光協会にて配布中。または、同

協会ホームページをご覧ください。  
[http://members2.jcom.  
home.ne.jp/inakanko/](http://members2.jcom.home.ne.jp/inakanko/)

受付期間 9月7日(月)~10月  
2日(金)必着  
㊦ 自衛隊さいたま地域事務  
所☎651 2420

㊦ 町観光協会☎724 055

## ありがとうございます

(社)上尾法人会伊奈支部から  
300,000円を青少年の  
健全育成に役立ててほしいと  
ご寄付がありました。町で有  
効に活用させていただきます。  
匿名1件から1,000円  
を社会福祉のために役立てて  
ほしいとご寄付がありました。  
社会福祉協議会で有効に活用  
させていただきます。

# ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

問 伊奈町大字小室2450-1  
☎ 724-0717  
http://www.yumekuru.jp

## ゆめくる各種教室 コース1~5

コース1 歩くエアロビクス(初・中級者クラス)	
内 容	歩く動作を中心とした内容を繰り返し行い、脂肪を燃焼させます。強度<中>
日 時	9月28日~11月16日までの月曜 10時~11時(全7回) 10月12日は休館日

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・肩こり改善と共にウエスト引き締め効果があります。強度<弱> はだして行います。
日 時	9月28日~11月16日までの月曜13時30分~14時30分(全7回) 10月12日は休館日

コース3 初めてエアロビクス(入門クラス)	
内 容	簡単でわかりやすい動作で運動を行います。ストレッチや筋力強化運動などを行い、腰痛や肩こり解消を目指します。強度<弱>
日 時	10月7日~11月25日までの水曜 10時~11時(全7回) 11月4日は休館日

コース4 歩くエアロビクス(初・中級者クラス)	
内 容	歩く動作を中心とした内容を繰り返し行い、脂肪を燃焼させます。強度<中>
日 時	10月1日~11月19日までの木曜 19時30分~20時30分(全8回)

コース5 癒しのヨガ教室	
内 容	血行促進や柔軟性の向上、筋肉の疲労回復、身体のゆがみを調整する効果があります。強度<弱> はだして行います。
日 時	10月2日~11月20日までの金曜 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		
費 用	町内在住・在勤者 1回300円、町外者 1回450円		
申込方法	往復はがきに 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 年齢(学年) 性別 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」へ郵送 複数のコースを希望の場合、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	9月12日(土)必着。応募多数の場合は抽選。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。		

## ビーズアクセサリーの素敵な世界を! 第2弾

内 容	スワロフスキーとキャッツアイを使って、あなただけの素敵なリングを作りませんか。
日 時	10月1日(木)13時30分~16時
場 所	2階創作室
対 象	一般成人
定 員	20名(先着順)
費 用	800円(材料費500円含む)
持ち物	糸切りはさみ、トレー、筆記用具、メガネ(必要な方)
申込み	9月24日(木)までにゆめくる窓口または電話で受付

## ベビーマッサージ体験講座

内 容	赤ちゃんとママのスキンシップ!!オイルを使い愛情たっぷりのママの手で行うマッサージは、赤ちゃんに安心感を与え、心と身体の発達を促します。また、同じ子育て中のママ同士、楽しい時間を過ごしませんか?
日 時	10月16日(金)10時~12時
場 所	2階和室
対 象	生後1か月検診終了後~
定 員	8組(先着順)
費 用	500円(オイル代含む)
持ち物	バスタオル、オムツ、赤ちゃんが水分を補給できるもの
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付



## お料理教室 秋のおしゃれなランチタイム

内 容	旬の野菜や果物を使って、おいしいお料理を作りましょう。秋の穏やかなひと時、おしゃべりしながら、おしゃれなランチタイムはいかがですか! メニュー:ハンバーグステーキ、かぼちゃのスープ、りんごのデザート
日 時	10月23日(金)9時30分~13時30分
場 所	2階調理実習室
対 象	一般成人
定 員	16名(先着順)
費 用	1,300円(材料費含む)
持ち物	エプロン、ふきん2枚、筆記用具
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付