

# 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。  
ゆめくる各種教室 コース1～5

● 伊奈町大字小室2450 - 1  
724 - 0717 <http://www.yumekuru.jp>

コース1 初めてエアロビクス	
内 容	簡単でわかりやすい動作で行います。ストレッチや筋力強化運動などを実施し、腰痛・肩こり解消を目指します。強度<弱>
日 時	8月5日(月)～9月30日(月)10時～11時(全8回) 9月23日は休講

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。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	8月5日(月)～9月30日(月)13時30分～14時30分(全8回) 9月23日は休講

コース3 歩くエアロビクス	
内 容	歩く動作を中心とした内容を繰り返し行い、脂肪燃焼させます。強度<中>
日 時	7月31日(水)～9月25日(水)10時～11時(全8回) 8月14日は休講

コース4 バレトン	
内 容	筋力トレーニング、バレエ、ヨガの要素を取り入れた動きを行い、バランスを整え引き締まった太りにくい身体を目指します。強度<弱～中> 靴は使用しません。
日 時	8月1日(木)～9月26日(木)19時30分～20時30分(全8回) 8月15日は休講

コース5 癒しのヨガ教室	
内 容	血行促進・柔軟性向上・筋疲労回復や身体のゆがみを調整する効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	8月2日(金)～9月27日(金)10時～11時(全8回) 8月16日は休講

【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
参加費	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 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(フリガナも記入) 年齢(学年) 電話番号の5項目を記入のうえ、〒362-0806伊奈町小室2450-1ふれあい活動センター「ゆめくる」へ 返信には、申込者のあて先(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20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。

## 学びのセミナー

我が家の防災と防犯

日 時	7月21日(日)13時30分～15時30分		
場 所	会議室	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		

## 夏休み子ども飾り巻き寿司教室

日 時	7月27日(土)10時～12時		
場 所	調理実習室		
対 象	小学4年生以上(保護者同伴可)		
定 員	12名(先着順)	費 用	500円(材料費含む)
持ち物	保冷剤、持帰り用容器、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具		

## 『健康気功』導引養生功で健康増進!

日 時	7月24日(水)10時～11時30分 7月31日(水)13時30分～15時		
場 所	会議室1	対 象	一般成人
定 員	15名(先着順)	費 用	600円(全2回)
持ち物	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、筆記用具		

## パドル体操教室 簡単に楽しく体づくり!!

日 時	7月12日・26日、8月9日・23日、9月13日・27日の各金曜日(全6回)13時30分～15時 1回のみ参加も可		
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	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、5本指の靴下		

## 親子で楽しく学ぼう!おこづかいゲーム

おこづかいの使い方と管理の仕方が身に付きます。

日 時	7月28日(日)13時30分～15時30分		
場 所	会議室2	定 員	親子20組(先着順)
対 象	幼稚園年長～小学6年生と保護者 親子でご参加ください。		
費 用	お子さん1名につき300円	持ち物	筆記用具

## <らしの相談室

(遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談)

相談員	埼玉県行政書士会会員		
日 時	7月21日(日)10時～16時	場 所	相談室
対 象	一般成人	定 員	5名(先着順)

行政書士法上の守秘義務は厳守いたします。

# 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 ☎ 7 2 3 - 0 0 1 7 伊奈町本町2-186-1

## ○図書館イベント情報 場所 集会室

・本の『リサイクルフェア』開催!

日時 7月14日(日)10時~16時

・高学年おはなし会(こわいおはなし)

日時 7月13日(土)14時~

内容 ブラックパネルシアター「蜘蛛の糸」など

・夏休みおたのしみ会

日時 7月20日(土)1回目14時~/2回目15時~(同内容)

内容 ブラックパネルシアター「まっくるネリノ」、  
大型絵本「めっきらもっきらどおんどん」など

## ○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 7月21日(日)14時~

上映作品 『青い目の人形物語』(30分)

『せんすい艦に恋をしたクジラの話』(15分)

場所 集会室

☎ 小池 ☎ 7 2 1 - 1 1 6 9

## ○総合センター夏祭りに図書館も出展!

日時 7月28日(日)10時~16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。

場所 総合センター

## 移動図書館「ブックシャトル」7月・8月

7月3日・17日、8月7日・21日 7月10日・24日、8月14日・28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

7月4日・18日、8月1日・15日 7月11日・25日、8月8日・22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(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			

7月15日(月)は祝日のため開館し、翌16日(火)が休館となります。7月31日(水)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	31

30日(金)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(こくまちゃん) 7月19日(金)11時~

幼児・児童向け 7月6日・27日(土)14時~

## 今月のおすすめ



新潟の元ギャンブル青年がアフリカ難民キャンプで「七輪」工場長になった。1人の日本人と40人の難民従業員たち。本当にわかり合えるのか? シリアスだけどリアルな、涙と笑いのノンフィクション。著者のブログを再編集。

『僕は、七輪でみんなをハッピーにしたい』

黒岩揺光著(ユーキャン学び出版)

## 新着図書案内

『あら、もう102歳』.....金原まさ子著

『ホーキのララ』.....沢木耕太郎作・貴納大輔絵

『おれたち戦国口ボサッカー部!』...奈雅月ありす著



# 児童館からのお知らせ

☎ 〒362-0806  
伊奈町大字小室5161  
☎ 7 2 2 - 9 1 1 3

## 総合センター夏祭り

期日 7月28日(日)

児童館では、サイエンスショーとプラバン工作教室を行います。(参加費無料)  
幼児(保護者同伴)から中学生までが対象です。  
お楽しみくじや風船もあります。ぜひ遊びに来てください!

### サイエンスショー

時間	10時30分~11時30分	場所	多目的ホール
内容	空気で遊ぼう	定員	80名(先着順)
申込み	7月10日(水)9時から児童館窓口または電話で受付代理申込みはご遠慮ください。		

### プラバン工作教室

時間	13時30分~15時	場所	児童館集会室
申込み	当日受付		

## おはなし会

日時	7月12日(金)10時30分~
場所	児童館集会室
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	町内在住の幼児と保護者