

ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

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

お申込みはゆめくる窓口または電話で受付

学びのセミナー

変わる介護保険制度と施設の対応

- ・改正法で今の施設を追い出される?
- ・今後予定される法改正を読む

日 時	3月16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		

アンチエイジング教室

—知らないと損をする、若さと美しさを保つ秘訣—

年齢を重ねても若々しい人には秘密があります。簡単な運動と食事法で永遠の若さと美しさを手に入れませんか?

日 時	4月7日(月)10時～11時30分		
場 所	会議室	対 象	一般成人女性
定 員	20名(先着順)	費 用	500円
持ち物	筆記用具、動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物		

パドル体操教室

おしゃ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、または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。

日 時	4月11日・25日、5月9日・23日、6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		



ご利用ください くらしの相談室

(遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談)

内 容	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。		
日 時	3月16日(日)10時～16時	場 所	相談室
対 象	一般成人	定 員	5名(先着順)
相談員	埼玉県行政書士会会員		

行政書士法上の守秘義務は厳守いたします。

フィットネス教室 コース1～5

コース1 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7日(月)～5月26日(月)10時～11時(全8回)

コース2 プラティス教室	
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、ウェスト引き締めや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7日(月)～5月26日(月)13時30分～14時30分(全8回)

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	4月2日(水)～5月21日(水)10時～11時(全8回)

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ェスト引締め&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	4月3日(木)～5月22日(木)19時30分～20時30分(全8回)

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4日(金)～5月30日(金)10時～11時(全8回) 5月2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)		
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	必ず往復はがき(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(学年も記入)、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、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	3月15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 ☎ 7 2 3 - 0 0 1 7 伊奈町本町2-186-1

○図書館イベント情報

春の特別映画会「ワクワクえいがかい」

日時 4月6日(日)1回目13時30分～/2回目15時～ (各回約60分 休憩含む)

上映作品 「宮西達也劇場『おまえうまそうだな』vol.1」

内容 映画の上映と大型絵本の読み聞かせ。大型絵本の内容は当日のお楽しみ。

2回とも同じ内容です。

定員 40名(先着順) 事前申込不要

場所 図書館集会室

○『読書マラソン』今月で終了！

スタンプ・認定証・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21日(祝)までに図書館カウンターまたはゆめくる図書室に届け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回目の巡回日まで、プレゼントや認定証がある場合は3月2回目の巡回日にお渡しします。

○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 3月16日(日)14時～

上映作品 『鉄道員(ぼっばや)』(112分)

場所 図書館集会室

☎ 小池 ☎ 7 2 1 - 1 1 6 9

おはなし会

3歳以下向け(こくまちゃん)

3月21日(祝)11時～

幼児・児童向け

3月1日、8日、15日、22日(土)14時～

移動図書館「ブックシャトル」3月・4月

3月5日・19日、4月2日・16日

Aコース (第1・3水曜日)

丸山公民館 14:00～14:35

南小学校 15:00～16:00

3月12日・26日、4月9日・23日

Cコース (第2・4水曜日)

小針北小学校 14:40～15:45

さくら公園 16:05～16:35

3月6日・20日、4月3日・17日

Bコース (第1・3木曜日)

原児童公園 10:40～11:15

宮前児童公園 11:35～12:10

あやめ会館 13:40～14:15

小室小学校 14:40～15:40

3月13日・27日、4月10日・24日

Dコース (第2・4木曜日)

中島児童公園 11:00～11:35

伊奈中央会館 13:50～14:20

小針小学校 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					

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			

30日(水)は月末整理日のため休館となります。

図書館ではこのほかにもさまざまなイベントを開催しています！

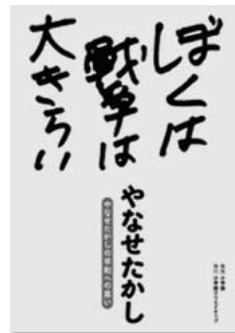
詳しくは図書館内の掲示や図書館ホームページをご覧ください。

○今月の図書館展示のご案内

一般展示『日本語の楽しみ』...普段は使わない時候のあいさつから日常的な表現まで、日本語の面白さを再発見できるような本を集めました。

児童展示『わがし、まったり～』...わがしってどんな物からできているのかな?どんな種類の物があるのだろうか?わがしの本を手にとって、まったりした気分を味わってみませんか・・・

今月のおすすめ



昭和15年から5年間、日本陸軍の兵隊だった...。やなせたかしが、自らの戦争体験、軍隊体験を、軍隊や戦争そのものを批判するメッセージを込めたユーモアをまじえながら語る。

『ぼくは戦争は大きらい』

やなせたかし著(小学館クリエイティブ)



7つのだるまさんが、ならんで、ころんで、とんで...!? バカバカしくも、どこか憎めないだるまさんたち。だるまを愛するすべての人、必見の絵本。

『だるまなんだ』

おおなり修司文、丸山誠司絵(絵本館)

新着図書案内

『オリンピック裏話』.....伊藤公著

『勇気をくれる、インドのことわざ』

.....帝羽ニルマラ純子著

『シベリア抑留者たちの戦後』.....富田武著

.....

『いすばけぐるぐるんぼー』.....角野栄子作

『ウマ大図鑑』.....日本ウマ科学会監修

『どーしたどーした』.....天童荒太文、荒井良二絵