

# 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

## 本格的そば打ち教室

日時	11月15日～29日の各土曜日(全3回) 13時30分～16時
定員	8名(先着順)
費用	3,300円(材料費含む)
持ち物	エプロン、三角きん、筆記用具、持ち帰り用容器、大きいボール(お持ちの方)

## ペルビックストレッチ

代謝が落ちた、下腹がポッコリ、お尻が横に大きく悩んでいる方に、ご自宅のできるエクササイズをご紹介します。

日時	11月19日(水)19時30分～20時30分
定員	90名(先着順)
費用	町内在住・在勤者300円、町外者450円
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物

## 折り紙教室

小花の立体飾り、来年の干支「ヒツジ」を折ります。

日時	12月6日(土)13時30分～16時
対象	中学生以上(小学生は保護者同伴で可)
定員	15名(先着順)
費用	1,000円(材料費含む)
持ち物	はさみ、ボンドのり、筆記用具

## フラワーアレンジメント教室

生花で作る森のホワイトクリスマス

日時	12月3日(水)13時30分～15時
定員	12名(先着順)
費用	2,500円(材料費含む)
持ち物	花ばさみ、持帰り用袋
申込み	11月23日(日)までに窓口または電話で受付

※お花の手配がありますので、11月24日(月)以降のキャンセルは、材料費2,200円をいただきます。この場合、あとから材料のお花をお渡しします。

## テコ巻き寿司教室

①サンタ、トナカイ ②富士山、羽根つきのはね

日時	①12月8日②15日の各月曜日(全2回) 9時30分～12時15分
定員	16名(先着順)
費用	3,000円(材料費含む)
持ち物	持帰り用容器、エプロン、三角きん、ふきん



## 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	11月16日(日)10時～16時
定員	5名(先着順)

## フィットネス教室 コース1～5

コース1 走るエアロビクス	
内容	リズムに合わせて、シンプルな動作を組み合わせ、身体を大きく動かすことでスタイルアップや体力アップに効果的です。強度〈強〉
日時	12月8日(月)～平成27年2月2日(月)10時～11時(全8回) ※12月29日は休館日

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。強度〈弱〉 ※靴は使用しません。
日時	12月8日(月)～平成27年2月2日(月)13時30分～14時30分(全8回) ※12月29日は休館日

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	12月3日(水)～平成27年1月28日(水)10時～11時(全8回) ※12月31日は休館日

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き締め&ストレス解消! 強度〈弱～中〉
日時	11月27日(木)～平成27年1月29日(木)19時30分～20時30分(全8回) ※12月25日は休講、平成27年1月1日は休館日

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、姿勢果然・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	12月5日(金)～平成27年1月30日(金)10時～11時(全8回) ※平成27年1月2日は休館日

### 【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)		
費用	町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円		
申込方法	必ず往復はがき(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)、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、申込者の宛先(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	11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 ☎ 723-0017 伊奈町本町2-186-1

## ○図書館イベント情報！

『大人のためのおはなし会』開催！

日時 11月19日(水)

13時30分～(約90分)

講師 岡野悦子氏、田村清美氏(蓮田おはなしの会)

対象 一般成人(子連れ不可)

定員 25名(先着順)

主催 児童奉仕ボランティア「がらがらどん」

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。

## ○図書館ホームページ一時休止のご案内

11月25日(火)に図書館電算システムのメンテナンスを行います。ご理解とご協力をお願いいたします。

## ○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 11月16日(日)14時～

上映作品 『くるみ割り人形』(24分)

『ヘンゼルとグレーテル』(20分)

☎ 熊谷 ☎ 721-5247



## ○今月の図書館展示のご案内

一般展示『ノーベル賞を知ろう！』…11月27日は「ノーベル賞制定の日」。世界的に有名なこの賞について、どれくらい知っていますか？歴史から、受賞者の著作まで幅広く集めました。

児童展示『クリスマス～サンタ・クロースがやってくる』…クリスマスにはまだ早いけど、さあ、じゅんぴをはじめよう！いろんな本のなかから、自分だけのクリスマスを見つけよう！

おはなし会

●3歳以下向け 11月7日・21日(金)11時～

●幼児・児童向け 11月1日・15日・22日(土)14時～

## 移動図書館「ブックシャトル」 11月・12月

11月5日・19日、12月3日・17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

11月12日・26日、12月10日・24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

11月6日・20日、12月4日・18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

11月13日・27日、12月11日・25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(11月・12月) ※黒のマスが休館日です

11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

※3日(月)、24日(月)は祝日のため開館し、翌4日(火)、25日(火)が休館となります。28日(日)は月末整理日のため休館となります。

12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			

※12月28日から平成27年1月4日まで年末年始の休館となります。

## 今月のおすすめ



国内外に難問が山積する現在の日本。今こそ歴史に学べ！ 覇権国家の国々はどうのようして興隆したのか、その力の源泉は何か、何ゆえ衰退あるいは滅亡したのか。これらの問いに、文明・歴史に通暁するふたりの学者が挑む。

『国家の盛衰』

渡部 昇一、本村 凌二著(祥伝社)



学校に行きたくないとき、友だちとけんかしたとき、どうするんだっけ？ 小学生のまきちゃんと一緒に考えることで、身の回りの課題に自分で対処する自立心を身につけることができる。『毎日小学生新聞』連載をまとめて単行本化。

『いつもこういうときどうするんだっけ』

辰巳 渚著、朝倉 世界一まんが(毎日新聞社)

## 新着図書案内

『「ドラえもん」への感謝状』……………楠部三吉郎著  
『深海8000mに挑んだ街工場』……………山岡淳一郎著  
『阿蘭陀西鶴』……………朝井まかて著

『アフガニスタン山の学校の子どもたち』…長倉洋海著  
『クララ先生、さようなら』…ラヘル・ファン・コイ作  
『クレヨンからのおねがい！』

……ドリュエ・デイウォルト文、オリヴァー・ジェファーズ絵