

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

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

フィットネス教室 コース1~5

ファイナンシャルプランナー3級 養成講座

最近、家計管理のスペシャリストとして注目を集めているファイナンシャルプランナーの資格試験対策講座です。全6回の講義と2回の試験対策で5月の3級試験合格を目指します。この機会に、家計管理能力アップとスキルアップに挑戦してみませんか。

日時	2月1日～3月22日の各日曜日(全8回) 13時30分～15時30分		
定員	30名(先着順)	費用	4,500円(教材費含む)
持ち物	筆記用具、電卓		

無料講座！学びのセミナー

もめない相続、後悔しない贈与対策

日時	1月25日(日)13時30分～15時30分		
定員	20名(先着順)	持ち物	筆記用具など



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。
日時	1月18日(日)10時～16時
定員	5名(先着順)

トレーニングルーム利用案内

運動や栄養に関する知識を備えた2名のトレーナーが常駐しています。『だんだん姿勢が悪くなった』、『昔と比べて身体がなまっている』など、人によって身体の変化の度合いはさまざまです。そのような方々の目的に合わせたプログラムの作成はもちろんのこと、作成後も定期的にプログラムの見直しを行うなど、継続していただけるようサポートを行っています。

設置マシンはオリンピックやワールドカップなどでもアスリートが使用しているテクノジム社製。安全に安心して使用でき、効果も実感していただけます。詳しい内容はトレーニングルームにて！ぜひ一度ご見学にお越しください。



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	2月9日～3月30日の各月曜日(全8回) 10時～11時

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。インナーマッスルを使うので、ウエスト引き締め、腰痛改善にも効果的です。強度〈弱〉 ※靴は使用しません
日時	2月9日～3月30日の各月曜日(全8回) 13時30分～14時30分

コース3 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	2月4日～3月25日の各水曜日(全8回) 10時～11時

コース4 ボクササイズ	
内容	パンチやキックで身体も温まり、ウエスト引き締め&ストレス解消に効果的です。基礎代謝も向上します！強度〈弱～中〉
日時	2月5日～3月26日の各木曜日(全8回) 19時30分～20時30分

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	2月6日～3月27日の各金曜日(全8回) 13時30分～14時30分

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は中学生以上も可)		
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電話番号の5項目を記入のうえ、〒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	1月17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

日時 2月1日(日)13時30分～(約90分)

語り手 児童奉仕ボランティア「がらがらどん」会員

内容 『3まいのおふだ』など

場所 集会室

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」

・大人のための本の修理講座

日時 2月8日(日)13時30分～(約90分)

内容 本の構造や、簡単な本の修理について学びます。

場所 集会室

対象 一般成人(子連れ不可)

定員 10名(先着順)

※修理したい本があれば持参してください。

☎ 1月10日(土)から図書館カウンターまたは電話で受付

○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 1月18日(日)14時～(24分)

上映作品 『勸進帳』

場所 集会室

☎ 熊谷 ☎ 721-5247

おはなし会

●3歳以下向け 1月9日・16日(金)11時～

●幼児・児童向け 1月10日・17日・24日・31日(土)14時～

移動図書館「ブックシャトル」 1月・2月

1月7日・21日、2月4日・18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

1月14日・28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

1月15日、2月5日・19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

1月8日・22日、2月12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(1月・2月) ※黒のマスが休館日です

1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

2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

※2月22日(日)から28日出まで特別整理期間のため休館となります。

※1月1日から4日まで年始休館となります。12日(月)は祝日のため開館し、翌13日(火)が休館となります。30日(金)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『一年の計は元旦にあり』…1年の始まりの1月に、ご自分の最後の意思表示になる「遺言」について考えてみませんか？制度や書き方の本、1月から改正になった相続税に関する本などを集めてみました。ご自分を見つめ直す機会としてもおすすめです！

児童展示『かず・すうじ・いくつ?』…「いちばんおおきなかずは、いくつ?」「これとこれをあわせたら、いくつ?」まいにちみんなもすうじをつかっているよね。「すうじ」がでてくるほんをあつめてみたよ！

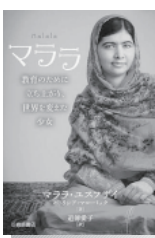
今月のおすすめ



還暦、人生ひとめぐりいろいろありました。25歳で大学院を修了してから非常勤講師として大学に勤めてきた著者が、これまでの経験や想いを、俳句とともにエッセイとして綴る。

『おばさんは今日も行く』

藤田祥子著(浪速社)



女の子も学校に通う権利があると声をあげ続け、史上最年少でノーベル平和賞を受賞した少女マララの手記。パキスタンの歴史上の重要なできごとや、貴重な写真も掲載する。

『マララ～教育のために立ち上がり、世界を変えた少女～』

マララ・ユスフザイ著、パトリシア・マコーミック著、道傳 愛子訳(岩崎書店)

新着図書案内

『土砂災害から命を守る』……池谷浩著
『肉小説集』……坂木司著

『うたのてらんかい』……くどうなおこうた、長新太え
『きみは知らないほうがいい』……岩瀬成子作
『林家木久扇のみんなが元気になる学校寄席入門1』……林家木久扇監修、こどもくらぶ編集