

# 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  
 電話 724-0717 <http://www.yumekuru.jp>

## パドル体操教室 簡単に楽しく体力づくり!!

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。

|     |   |
|-----|---|
| 日時  | 7月10日・24日、8月7日・21日、9月11日・25日の各金曜日13時30分～15時 |
| 定員  | 20名(先着順)                                    |
| 費用  | 各回300円                                      |
| 持ち物 | 動きやすい服装、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! おこづかいゲームボード版

おこづかいをどう使い貯めていますか?サイコロ振って進みながら、楽しくおこづかいのやりくりを体験できます。

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 日時  | 7月26日(日)13時30分～15時30分 |
| 対象  | 5歳～12歳と保護者            |
| 定員  | 親子20組(先着順)            |
| 費用  | お子さん1名につき300円         |
| 持ち物 | 筆記用具                  |

## 無料講座!学びのセミナー

親子、夫と妻、それぞれの立場での相続

|    |                       |
|----|-----------------------|
| 日時 | 7月26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   |



## 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 | 7月19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。

## 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             | 8月3日～9月28日の各月曜日(全8回)10時～11時※9月21日は休講     |

| 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           | 8月3日～9月28日の各月曜日(全8回)13時30分～14時30分※9月21日は休講     |

| 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            | 8月5日～9月30日の各水曜日(全8回)10時～11時※9月23日は休講         |

| コース4 骨盤調整ストレッチ |   |
|----------------|---|
| 内容             | 骨盤のゆがみ改善で、お腹やお尻の引き締め、腰痛・姿勢改善を目指します。強度<弱～中>※靴は使用しません |
| 日時             | 7月30日～9月24日の各木曜日(全8回)19時30分～20時30分※8月13日は休講         |

| 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           | 7月31日～9月25日の各金曜日(全8回)10時～11時※8月14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)  |    |      |
| 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<br>※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。<br>※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18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>  
 問 図書館 ☎723-0017 伊奈町本町2-186-1

## ○図書館イベント情報！

・七夕おはなし会  
 日時 7月4日(出)14時～(約30分)  
 内容 紙芝居「こねこの七夕まつり」など

・高学年おはなし会  
 日時 7月11日(出)14時～(約60分)  
 内容 おはなし「明かりをくれ！」など

・本の『リサイクルフェア』開催！  
 日時 7月12日(日)10時～16時  
 ※図書館は9時から開館です。

・『夏のワクワクえいがかい』を開催します！  
 日時 8月2日・9日(日)  
 10時～、13時30分～(各回約60分)  
 上映作品 「うっかりペネロペ うたおう、あそぼう編」  
 「激闘カブト×クワガタあつまれ！ たたかう甲虫たち」  
 ※内容は各回異なります。

定員 40名(先着順)※事前申込不要

## ○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 7月19日(日)14時～  
 上映作品 『夏服の少女たち』(30分)  
 『機巧(からくり)人形』(25分)  
 問 熊谷 ☎721-5247

## おはなし会

- 3歳以下向け 7月3日・17日(金)11時～
- 幼児・児童向け 7月18日・25日(土)14時～

## 新着図書案内

『地下水路の夜』……………阿刀田高著  
 『埼玉県の歴史』……………田代脩ほか著  
 ……………  
 『さんかんびにおめでとう！』  
 ……………くすのきしげのり作、つがねちかこ絵  
 『信じられない「原価」1』  
 ……………稲葉茂勝訳／著、こどもくらぶ編集

## ○今月の図書館展示のご案内

一般展示『写真を撮ろう』  
 児童展示『なぜ？どうして？ふしぎを調べよう！』

## 休館日(7月・8月) ※黒のマスが休館日です

| 7月 |    |    |    |    |    |    | 8月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |    |    |    |    |    |    | 1  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

※20日(月)は祝日のため開館し、翌21日(火)が休館となります。31日(金)は月末整理日のため休館となります。

## 移動図書館「ブックシャトル」7月・8月

|   |   |
|---|---|
| 7月1日・15日、8月5日・19日<br>Aコース (第1・3水曜日)   | 7月8日・22日、8月12日・26日<br>Cコース (第2・4水曜日)                          |
| 丸山公民館 14:00～14:35<br>南小学校 15:00～16:00   | 小針北小学校 14:40～15:45<br>さくら公園 16:05～16:35                       |
| 7月2日・16日、8月6日・20日<br>Bコース (第1・3木曜日)   | 7月9日・23日、8月13日・27日<br>Dコース (第2・4木曜日)                          |
| 原児童公園 10:40～11:15<br>宮前児童公園 11:35～12:10<br>あやめ会館 13:40～14:15<br>小室小学校 14:40～15:40 | 中島児童公園 11:00～11:35<br>伊奈中央会館 13:50～14:20<br>小針小学校 14:40～15:40 |



# 児童館からのお知らせ

問 〒362-0806  
 伊奈町大字小室5161  
 ☎722-9113

## サイエンスショー

|     |  |
|-----|--|
| 日時  | 8月22日(土)11時～12時                              |
| 場所  | 多目的ホール                                       |
| 内容  | 空気であそぼう                                      |
| 対象  | 幼児と保護者、小学生                                   |
| 定員  | 60名(先着順)                                     |
| 費用  | 無料   |
| 申込み | 7月22日(水)9時から児童館窓口または電話で受付<br>※代理申込みはご遠慮ください。 |

## 秋の幼児定期教室

①3歳児教室ひよこ組  
 日時 10月7日～28日までの毎週水曜日(全4回)10時30分～11時30分  
 対象 平成24年4月2日～25年4月1日生まれの幼児と保護者

②4歳児教室つばめ組  
 日時 11月4日～25日までの毎週水曜日(全4回)10時30分～11時30分  
 対象 平成23年4月2日～24年4月1日生まれの幼児と保護者

【共通事項】  
 内容 体操、工作、歌、おはなし等  
 定員 18組 費用 100円  
 申込み 往復はがきに①教室名②住所③幼児の氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号を記入し、児童館へ郵送(ひよこ組は8月30日(日)、つばめ組は9月18日(金)必着)  
 ※返信面の宛先に住所と保護者と幼児の氏名を記入してください。  
 ※応募多数の場合は抽選ですが、定員に満たない場合は教室を中止させていただくことがありますのでご了承ください。