

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>

ベビーマッサージ体験教室

日時	1月21日、2月18日、3月17日の各木曜日 10時30分～12時
対象	1か月健診終了後の乳児～
定員	15組(先着順)
費用	各回800円(オイル代含む)
持ち物	バスタオル、オムツ、飲み物(乳児用)

無料講座! 学びのセミナー

成年後見と相続について

日時	1月24日(日)13時30分～15時30分
定員	20名(先着順) 持ち物 筆記用具

デコ巻き寿司教室

①鬼、福の字②おひな様、ひな形ケーキ寿司

日時	①1月25日②2月1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	筆記用具、持帰り用容器、エプロン、三角きん、ふきん

フラワーアレンジメント教室

日時	2月3日(水)13時30分～15時
定員	10名(先着順)
費用	2,800円(材料費含む)
持ち物	細い針金が切れるはさみ、木工用ボンド、ピンセット、両面テープ、持ち帰り用の袋
申込み	1月21日(木)までに窓口または電話で受付

陳式太極拳体験教室

日時	2月5日(金)13時30分～15時30分
定員	20名(先着順)
参加費	300円
持ち物	動きやすい服装、底が平らな運動靴、飲み物、タオル



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	1月17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	2月8日～3月28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8日～3月28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3日～3月23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	音楽に合わせて、パンチやキックでウエスト引き締め効果&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	2月4日～3月24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5日～3月25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	1月16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!

・絵手紙講座

日時 2月7日(日)10時～(約120分)

内容 絵手紙で使用する道具についてと描き方のコツを知り、実際に絵手紙を描きます。

講師 塩原里美氏(日本絵手紙協会公認講師)

対象 一般成人

定員 16名 ※要事前申込

申・問 1月10日(日)から図書館カウンターまたは電話で受付

おはなし会

●3歳以下向け

1月15日(金)11時～

●幼児・児童向け

1月9日・16日・23日(土)14時～

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

※1月1日から4日まで年始休館となります。11日(月)は祝日のため開館し、翌12日(火)が休館となります。29日(金)は月末整理日のため休館となります。

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	29					

※2月22日(月)から29日(月)まで特別整理期間のため休館となります。

○今月の図書館展示のご案内

一般展示…『2015年話題の本!』

児童展示…『あったか～いもの なあに?』

○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 1月17日(日)14時～

上映作品 『郷土めぐり伊奈町』(8分)

『新交通ニューシャトル

―新しいまちへ向かって―』(30分)

問 熊谷 ☎ 721-5247

移動図書館「ブックシャトル」1月・2月

1月6日・20日、2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

1月13日・27日、2月10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7日・21日、2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

1月14日・28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

①いつでも ②ながまに ③会える場所

総合センターからのご案内

問 伊奈町大字小室5161

☎ 722-9111

<http://inamachi.info/>

老人福祉センターの利用には老人福祉センター利用者カードが必要です。伊奈町・蓮田市に在住の60歳以上の方なら、住所・年齢を証明できるものがあれば、すぐにカードが作れます。

総合センター朝市

JAあだち野四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜や特産物を取り揃えております。朝市ののぼりが目印です。

日時 1月15日、2月5日

場所 総合センター西側エントランス

折り紙教室参加者募集

日時 2月3日(水)10時30分～12時

場所 老人福祉センター生活相談室

対象 老人福祉センター来所者 定員 20名

申込み 1月27日(水)までに総合センター窓口または電話で受付

カラオケ大会参加者募集

日時 2月24日(水)10時～15時30分

場所 老人福祉センター集会所

対象 老人福祉センター来所者 定員 60組(先着順)

申込み 1月13日(水)～2月12日(金)の間に総合センター窓口または電話で受付

頭の体操・健康マージャン教室

第4期(1月～3月)の受講生の募集です。

日時 1月22日・29日、2月5日・12日・19日、3月4日・11日・18日の各金曜日10時～12時

場所 老人福祉センター機能回復訓練室

対象 老人福祉センター来所者

定員 20名 講師 岩城平七郎氏

申込み 1月13日(水)までに総合センター窓口または電話で受付

住民無料相談室

相続・遺言・離婚・成年後見等、身近な問題を相談できます。具体的な相談は、資料をご持参ください。

日時 1月10日(日)9時～12時
※相談は、お一人1時間までです。

定員 6名(先着順)

相談員 埼玉県行政書士会会員

申込み 総合センター窓口または電話で受付