

小・中学生

わたしの作品



「自然がたくさん
の田んぼ」

草の感じを表現するた
めにいろいろな色を使っ
たり、雲の絵を筆で描き
ました。



「夕暮れの海岸」

夕日の反射のしかたを
よく観察し、色の作り方
や筆のタッチをこだわ
りました。



おか ひなの
岡 姫菜乃さん
(伊奈中1年/志久)



三年
津田泰志



つだ たいし
津田 泰志さん
(小室小3年/南本)



えがみ ななは
江上 菜々葉さん
(伊奈中2年/南本)



小五
関山八雲



せきやま やくも
関山 八雲さん
(小室小5年/北本)

児童館から のお知らせ

☎ 362-0806
伊奈町大字小室5161
☎ 722-9113

節分工作教室

日時	1月29日(金)10時30分 ～11時30分
対象	2歳以上の幼児と保護者
定員	15組(先着順)
費用	50円
申込み	1月15日(金)から児童館 窓口または電話で受付 ※代理申込みはご遠慮 ください。

ベビーとママの体操教室

日時	2月4日(木)14時～15時
対象	3～12か月の赤ちゃん とママ
定員	15組(先着順)
参加費	300円
申込み	1月21日(木)から児童館 窓口または電話で受付 ※代理申込みや赤ちゃんの 兄弟姉妹の参加はご遠慮 ください。



12月1日、総合センターで「ロコモコール講習会」が行われました。ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、加齢とともに足腰が弱くなり歩行機能が低下し、要介護や寝たきりが心配になる状態をいいます。今日は3か月後講習会ということで、9月に行った初回講習会からの成果の測定が行われました。講習会終了後、参加者の一人岸本美紗子さん(大針)にお話を伺いました。

3か月やってみていかがでしたか?
「9月のときと同じ体力測定を行ったんですが、前回より明らかによくなっています。」と予想以上の効果に声を弾ませながら答えてくれた岸本さん。「先生自作の素敵な替え歌に合わせてスクワットやかかとあげなどの運動やウォーキングを行い、また、期間中はスタッフの方からの励ましの電話(ロコモコール)をいただき、楽しみながら運動ができました。」と岸本さん。



トレーニングでやっていたはずのウォーキングも今ではすっかり日課になってきたそうです。
今後の町の事業に期待することはありませんか?
「講習会は今日で終わりましたが、できれば半年後などに改めて体力測定のあるといいですね。」と引き続きロコモ体操を続ける意欲満々な岸本さん。



ありがとうございます。ロコモコール講習会は来年も開催予定だそうです。みなさんも参加してみたいかがでしょうか?

出かけませんか

伊奈町カラオケ連合会 新春カラオケ唄い初め

民謡、民舞（民団連の友情出演）もあります。

日時 1月17日(日)9時30分～

場所 総合センター大ホール
※入場無料

☎ 大塚 728-0718

伊奈陶芸南支部作品展

会期 1月23日(土)10時～16時・24日(日)10時～15時

場所 ふれあい活動センター（ゆめくる）会議室

☎ 篠竹 872-7211

参加しませんか

備前の里歩こう会

①初詣 武蔵一宮氷川神社
平成28年の健康を祈願、一の鳥居より参道を歩き参拝します。

期日 1月9日(土)

集合 JR上尾駅8時（約14km）、JR宮原駅9時（約9km）

②三富新田・上富のけやき並木
三富新田の地割を歩きます。

期日 2月7日(日)

集合 ふじみ野駅9時（約14km）

③トラスト保全地めぐり
最終回の今回は保全第12号

地「原市の森」を歩きます。

期日 3月19日(土)

集合 沼南駅9時（約13km）

【共通事項】

持ち物 昼食、飲物、雨具
参加費 ①②300円、③参加者に別途連絡します。

☎ 飽津（あくつ） 080-3257-2350

enjoy! エクササイズ

肩甲骨、骨盤まわりを音楽に合わせて動かします。体の硬い方から、ヨガをやったことがない方までリフレッシュできます。

※子連れ可

日時 木曜日（月2～3回）

①11時～②12時～

内容 ①骨盤調整エクササイズ②簡単ヨガ

場所 パブリックルーム（ウニクス伊奈2階）、ふれあい活動センター（ゆめくる）

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット

参加費 あり

☎ 名越 090-3804-2236

自力整体

自分の力で無理なく体をゆるめていきます。

日時 1月29日(金)9時～11時

場所 パブリックルーム（ウニクス伊奈2階）

参加費 500円

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、長めのタオル

☎ 加藤 080-5171-8328



募集します

なつかしの“うたごえ喫茶！”

キーボード生演奏にみんなで声を合わせて童謡・唱歌・フォークや世界の民謡等々楽しくみんなで歌いましょう。

日時 毎月第3水曜日13時30分～

場所 カラオケスタジオ（小室3779）

会費 1,000円（一人・会の都度）※ワンドリンク付

☎ 江沢 090-3067-3110

伊奈剣友会 剣道教室

幼児年長さんから募集します。大人の方（女性も）初心者から歓迎です。

日時 子ども（水曜日18時30分～、日曜日15時30分～）・

一般（水・日曜日、子ども稽古終了後）

場所 南中学校武道館

☎ 神谷 090-3066-2064

ダンスオレンヂ

日時 第1・2・3日曜日11時～12時30分

場所 パブリックルーム（ウニクス伊奈2階）

内容 社交ダンス

会費 1回500円

※1月は無料です。

☎ 山崎 080-9277-3006

Fun.Fun.English!

親子で楽しく英語で遊びましょう。

日時 毎週金曜日15時20分～、16時10分～（各40分）

場所 県民活動総合センター

対象 2歳から小学生までの親子

会費 月3,000円

☎ 米沢 090-6005-8421

ダンス愛好会伊奈

日時 毎週日曜日9時～11時（月3回）※1月は17日・24日・31日です。

場所 パブリックルーム（ウニクス伊奈2階）

内容 社交ダンス

※初心者、経験者歓迎

会費 月2,000円

☎ 豊田 728-3133

陳式太極拳「陰陽会」

1月15日(金)からスタートします。一緒に始めてみませんか。

※体験・見学随時受付中

日時 金曜日13時30分～15時30分（月3回）

場所 下郷農村センター

会費 あり

☎ 鈴木 090-5208-5871

明るいあいさつで コミュニティの輪を 広げよう

伊奈町コミュニティづくり推進協議会

おすすめ

クッキング

No.291



パンナコッタ



- ①板ゼラチンを冷水につけてふやかす。
- ②鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れて沸騰させる。
- ③板ゼラチンの水気をよくしぼり、鍋に加えて溶かす。
- ④③をこしながらボウルに移して氷水にあてて冷ます。
- ⑤器に移して冷蔵庫で冷やして固める。

カラメルソース

- ①鍋に砂糖と水を少量（浸る程度）入れて火にかけて焦がす。
- ②水を加え、鍋をゆすりながらカラメルが溶けたら冷ます。

材 料 (6人分)

生クリーム……………200ml	カラメルソース
牛乳……………200ml	砂糖……………100g
砂糖……………50g	水……………少量、80ml
板ゼラチン……………3g	