

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

フィットネス教室 コース1~5

パドル体操教室 簡単に楽しく体づくり!!

日時	7月8日・22日、8月12日・26日、9月9日・23日の各金曜日13時30分~15時
定員	20名(先着順)
参加費	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

ベビーマッサージ体験教室

日時	7月21日、8月18日、9月15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(オイル代等含む)
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

家族葬のいろいろな形について

日時	7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

楽しく学ぼう! おこづかいゲームボード版

サイコロを振って進みながら、楽しくおこづかいのやりくりを体験できます。

日時	7月30日(出)13時30分~15時30分
対象	5~12歳のお子さんと保護者
定員	20組(先着順)
参加費	お子さん1名につき300円
持ち物	筆記用具



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	7月17日(日)10時~16時
定員	5名(先着順)
相談員	埼玉県行政書士会会員

*行政書士法上の守秘義務は厳守いたします。

コース1 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1日~9月26日の各月曜日10時~11時(全8回)※8月15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。インナーマッスルを使うので、ウエストが引き締まり、腰痛改善にも効果的です。強度<弱>※靴不要
日時	8月1日~9月26日の各月曜日13時30分~14時30分(全8回)※8月15日は休講

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	8月3日~9月21日の各水曜日10時~11時(全8回)

コース4 骨盤調整ストレッチ

内容	骨盤のゆがみを改善し、お腹やお尻の引き締め、姿勢改善を目指します。強度<弱~中>※靴不要
日時	8月4日~9月29日の各木曜日19時30分~20時30分(全8回)※8月11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>※靴不要
日時	7月29日~9月23日の各金曜日10時~11時(全8回)※8月12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、申込者のあて先(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
7月16日(出)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！

・本の『リサイクルフェア』
 日時 7月10日(日)9時30分～16時
 ※今回から開始時刻が早くなります。
 協力 図書館協力ボランティア「これから」
 ・ギモン解決！～図書館で調べもの～
 日時 7月30日(土)、8月2日(火)10時～・14時～ (約2時間)
 ※各回とも同一内容です。

対象 小・中学生 参加費 無料
 定員 各回4名 ※要事前申込
 申 7月1日(金)から図書館カウンターまたは電話で受付
 ・夏休みの宿題おたすけ隊！

～理科の実験講座と読書感想文教室～
 期日 ①8月6日(土)：「理科の実験講座」
 ②8月9日(火)：「読書感想文教室」
 対象 小学1～3年生(10時～)、小学4～6年生(14時～)
 ※各回約2時間
 持ち物 筆記用具
 ※②は事前に読んできた本
 参加費 無料 定員 各回15名 ※要事前申込
 申 7月1日(金)から図書館カウンターまたは電話で受付
 共催 NPO法人子どもの夢TOSS埼玉

○今月の図書館展示のご案内

一般展示…『夏が来れば、思い出す？』
 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

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						

※18日(月)は祝日のため開館し、翌19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。

8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			

※31日は月末整理日のため休館となります。

○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 7月17日(日)14時～
 上映作品 『すもうおばけ』(12分)
 『絵からとびだしたねこ』(15分)
 熊谷 ☎ 721-5247

おはなし会

- 3歳以下向け 7月1日・15日(金)11時～
- 幼児・児童向け 7月2日・16日・23日(土)14時～
- 小学校高学年向け 7月9日(土)14時～

今月のおすすめ

『企業のためのがん就労支援マニュアル』
 高橋都、森晃爾、錦戸典子編著(労働調査会)
 『シナモンのおやすみ日記』
 小手鞠るい作、北見葉胡絵(講談社)

新着図書案内

『イナカ川柳』……………TVBros.編集部編
 ……………
 『つなみとゴンとゴン』……………帚木蓬生作、小泉るみ子絵

移動図書館「ブックシャトル」7月・8月

7月6日・20日、8月3日・17日 Aコース (第1・3水曜日)	7月13日・27日、8月10日・24日 Cコース (第2・4水曜日)
丸山公民館 14:00～14:35 南小学校 15:00～16:00	小針北小学校 14:40～15:45 さくら公園 16:05～16:35
7月7日・21日、8月4日・18日 Bコース (第1・3木曜日)	7月14日・28日、8月25日 Dコース (第2・4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	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 ※7月5日(火)ウニクス伊奈15:00～16:00

公民館講座のご案内

☎ 〒362-0806 伊奈町大字小室5161
 伊奈町公民館(総合センター内)
 ☎ 722-9112

申 7月26日(火)(必着)までに、往復はがきに①希望講座名②住所③氏名(ふりがな)・年齢④電話番号を記入し、公民館へお送りください。※返信用には、申込者の住所・氏名を記入してください。

子育てセミナー「子育てを楽しく、元気に!」(全3回)

日程	内容
9月2日(金)	親子でストレッチ体操
9月9日(金)	母と子の歯の健康教室 歯の健康は2・3歳からが大切
9月16日(金)	お母さんの応急処置 幼児の事故そんなときどうする

育児の悩みや楽しみを一緒に共有しましょう。
 時間 10時～11時40分
 対象 2・3歳前後の幼児と保護者(幼児保育有)
 定員 15組
 参加費 600円
 申込み 上記に加え幼児の氏名(ふりがな)、性別、生年月日を記入

もくせい 木犀学級「健やかで、心豊かな生活を!!」(全5回)

日程	内容
9月8日(木)	認知症ってなに
9月15日(木)	歌は健康のいずみ 潤いのある生活をするために
9月29日(木)	振込め詐欺防止
10月6日(木)	世界遺産探訪(現地研修) 明治時代の殖産興業と富岡製糸場を知ろう
10月13日(木)	簡単ストレッチ体操

時間 13時30分～15時30分
 対象 おおむね60歳以上の方
 定員 28名
 参加費 3,300円