

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

'16 ゆめくる祭開催!

日時 10月2日(日) 10時～16時 ※雨天決行

スペシャルライブ

昨年大好評だった馬頭琴を演奏します。

※詳細は広報いな9月号と一緒に配布されるプログラムをご覧ください。
※ゆめくる祭当日は、通常業務を休止します。なお、駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用いただき、自家用車でのご来場はご遠慮ください。



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。

日時 9月18日(日)10時～16時

定員 5名(先着順)

無料講座! 学びのセミナー

高齢者の暮らし方と病院の選択

日時 9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

身体機能改善教室

間違った動作やトレーニングは身体を硬くし動きを悪くしてしまう場合があります。よりよい身体になるために、本来の機能が取り戻せるエクササイズをお伝えします。

日時 10月10日(祝)13時30分～14時30分

定員 90名(先着順)

対象 中学生以上

参加費 町内在住・在勤者300円、町外者450円

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物※靴不要

健康らしくらく吹き矢教室

ニュースポーツの吹き矢で楽しく健康増進に取り組みませんか?

日時 10月5日・12日・19日の各水曜日
13時30分～16時

定員 各回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

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

コース2 骨格バランス調整

内容 身体に負担のかかる悪い姿勢は肩・腰・膝などの痛みや不調の原因となります。骨格バランスを整え、快適な身体作りをしませんか。強度<弱>※靴不要

日時 10月3日～11月28日の各月曜日13時30分～14時30分(全8回) ※10月10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<弱～中>

日時 9月28日～11月16日の各水曜日10時～11時
(全8回)

コース4 パンチフィットネス

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 10月6日～11月24日の各木曜日19時30分～20時30分(全8回)

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 9月30日～11月18日の各金曜日13時30分～14時30分(全8回)

【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)、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)を必ずご記入ください。
※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 9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 ☎ 7 2 3 - 0 0 1 7 伊奈町本町2-186-1

○図書館イベント情報！

・大人のための映画会

日時 9月11日(日)13時30分～

上映作品 『紅白が生まれた日』(75分)

定員 40名(先着順)

・絵本のよみきかせ会 in ゆめくる祭

ゆめくる祭で絵本のよみきかせ会をします！大型絵本『ともだちや』のよみきかせのほか、手遊びなどをします。

日時 10月2日(日)11時～(約40分)

場所 ふれあい活動センター(ゆめくる) 児童室

対象 3歳～小学生くらい

定員 25名(先着順)

○伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日時 9月18日(日)14時～

上映作品 『宮沢賢治』(25分)

『注文の多い料理店』(19分)

☎ 熊谷 ☎ 7 2 1 - 5 2 4 7

おはなし会

●3歳以下向け

9月2日・16日(金)11時～

●幼児・児童向け

9月3日・10日・17日(出)14時～

今月のおすすめ

『ニュースが面白くなるエネルギーの読み方』

堀史郎著、黒沢厚志著(共立出版)

『菌ちゃん野菜をつくろうよ!』 あんずゆき文(佼成出版社)

移動図書館「ブックシャトル」9月・10月

9月7日・21日、10月5日・19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

9月14日・28日、10月12日・26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

9月1日・15日、10月6日・20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

9月8日、10月13日・27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

※9月6日(水)ウニクス伊奈15:00～16:00

休館日(9月・10月)

※黒のマスが休館日です

9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	

※19日(月)は祝日のため開館し、翌20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。

10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

※10日(月)は祝日のため開館し、翌11日(火)が休館となります。31日(月)は月末整理日のため休館となります。

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

☎ 伊奈町大字小室5161

☎ 7 2 2 - 9 1 1 1

<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

J Aさいたま四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜を取り揃えております。朝市ののぼりが目印です。

日程	9月2日・16日、10月7日の各金曜日
場所	総合センター西側エントランス

フラワーアレンジメント教室

日時	9月27日(火)10時～12時		
対象	一般成人	定員	20名(先着順)
費用	2,500円(材料費含む)		
講師	杉山三和子氏		
申込み	9月21日(水)までに総合センター窓口または電話で受付		

※材料手配の都合により、22日(祝)以降のキャンセルは、材料代2,200円をいただきます。この場合、あとから材料のお花をお渡します。

大人のクラフト教室

新聞紙などを使ってエコバッグを作ってみませんか。

日時	9月28日(水)10時～12時
対象	一般成人
定員	24名(先着順)
費用	200円(1人分)
申込み	9月21日(水)までに費用を添えて総合センター窓口で受付

住民無料相談室

相続・遺言・離婚・成年後見など、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	10月2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	