

図…内容 回…日時 場…場所 図…対象 定…定員 持…持ち物  
 費…費用・参加費（記載のないものは無料） 講…講師 申…申込み 問…問合せ

ふれあい  
活動センター



申 ゆめくる窓口または電話で受付  
 問 伊奈町小室2450-1  
 ☎ 724-0717

## ベビーマッサージ体験教室

- 図 肌にやさしいオイルを使って、歌をうたいながらマッサージを行います。
- 回 7月19日(木)、8月23日(木)10時30分～12時  
※1回のみ参加可
- 場 和室
- 対 1か月健診終了後の乳児とお母さん
- 定 15組(先着順)
- 費 各回800円(マッサージオイル代含む)
- 持 バスタオル、オムツ、飲み物



## 夏休みデコもち教室

- 図 可愛い柄の伝統の餅菓子を作って、フルーツポンチにして食べます。
- 回 7月21日(土)9時～12時
- 場 2階調理実習室
- 対 小学生(3年生以下は保護者同伴)
- 定 12組(先着順)
- 持 持ち帰り容器、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具
- 費 1,000円(材料費含む)
- 講 河西佐知子氏



## パドル体操教室 簡単に楽しく体力づくり!!

- 図 シャ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。どなたでも無理なく楽しみながらできます。
- 回 7月13日・27日、8月10日・24日、9月14日・28日の各金曜日13時30分～15時
- 場 2階会議室
- 対 一般成人 定 20名(先着順)
- 持 室内シューズ、タオル、飲み物、5本指の靴下  
※動きやすい服装でお越しください。
- 費 各回300円

## 無料講座！学びのセミナー

- 図 前回講座の拡大進化版！医者要らずの簡単運動療法をすべて教えます！
- 回 7月22日(日)13時30分～15時30分
- 定 20名(先着順)
- 持 タオル、飲み物  
※動きやすい服装でお越しください。

## 親子でハーバリウム作り教室

- 図 100mlのボトルの中に花を飾ります。2本作成します。
- 回 8月5日(日)13時～15時
- 定 8組(先着順) 費 1,800円(材料費含む)
- 持 お手拭きタオル、持ち帰り用紙袋
- 対 5歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)

## くらしの相談室

### (遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談)

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。

- 回 7月15日(日)9時～16時30分 定 6名(先着順)

## 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

- 図 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>
- 回 7月30日～9月24日の各月曜日10時～11時(全8回)  
※8月13日は休講

### コース2 やさしいピラティス

- 図 日ごろの癖を見直し、美しい身体作りを目指します。姿勢改善・腰痛予防におすすめです。強度<弱>※靴不要
- 回 7月30日～9月24日の各月曜日13時30分～14時30分(全8回)  
※8月13日は休講

### コース3 歩くエアロビクス

- 図 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目指します。強度<中>

- 回 8月1日～9月26日の各水曜日10時～11時(全8回)  
※8月15日は休講

### コース4 バレトン&簡単骨盤調整

- 図 筋トレ、バレエ、ヨガを組み合わせたバレトンと、マットを使用したストレッチで骨盤調整を行います。強度<弱～中>※靴不要
- 回 8月2日～9月27日の各木曜日19時30分～20時30分(全8回)  
※8月16日は休講

### コース5 癒しのヨガ

- 図 ヨガのポーズや呼吸法を行います。姿勢改善やスタイルアップをしたい方におすすめです。強度<弱>※靴不要
- 回 8月3日～9月28日の各金曜日10時～11時(全8回)  
※8月31日は休講

### フィットネス教室 共通事項

- 場 体育室
- 対 一般成人(コース4は中学生以上)
- 定 各90名(応募多数の場合は抽選)  
※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。
- 費 町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円
- 申 7月14日(土)(必着)までに必ず**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電話番号を記入のうえ、〒362-0806伊奈町小室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。



## 本のリサイクルフェア

図書館で貸出されなくなった本や、皆様にご提供いただいた本をリサイクルしますので、ご自由にお持ち帰りください。

日 7月8日(日) 9時30分～16時  
協力 図書館協力ボランティア  
「これから」

## なぞサバイバル～疑問の海の巻！～

調べる学習コンクールにキミも挑戦してみよう！調べ方が楽しく、簡単に身につくよ！

☑ 図書館資料を使った調べ方講座。わかりやすいテキストで楽しく調べ方が身につく。  
日 7月16日(祝)・24日(火) 各日14時～(約90分)  
対 小・中学生 定 各回20名(要事前申込)  
持 筆記用具 申 電話または窓口で受付中

## 展示

一般展示  
「あこがれの、海！」

児童展示  
「なぜ？どうして？  
ふしぎをしらべよう」

## おはなし会

3歳以下向け  
7月6日・20日(金) 11時～  
幼児・児童向け  
7月7日・14日・21日・28日(土) 14時～  
7日：七夕おはなし会  
14日：こわ～いおはなし会(高学年向け)

## 伊奈映写クラブ16ミリ映写会

☑ ①「怪談 芳一ものがたり」(25分)、②「百目のあずきとぎ」(15分)  
日 7月15日(日) 14時～  
対 ①小学生～②幼児～  
問 熊谷 ☎ 7 2 1 - 5 2 4 7



もよりのスポットで  
借りて返せる！  
移動図書館  
ブックシャトル  
7月



<b>Aコース</b>	4日・18日(水)	<b>Cコース</b>	11日・25日(水)
丸山公民館	14:00～14:35	小針北小学校	14:40～15:45
南小学校	15:00～16:00	さくら公園	16:05～16:35
<b>Bコース</b>	5日・19日(木)	<b>Dコース</b>	12日・26日(木)
原児童公園	10:40～11:15	中島児童公園	11:00～11:35
宮前児童公園	11:35～12:10	伊奈中央会館	13:50～14:20
あやめ会館	13:40～14:15	小針小学校	14:40～15:40
小室小学校	14:40～15:40	<b>ユニクスコース</b>	3日(火)
		ユニクス伊奈	15:00～16:00

## 休館日

7月2日・9日・17日・23日・30日・31日

☎ 7 2 3 - 0 0 1 7

伊奈町本町  
2-186-1

図書館 HP ▶



## 学んて大空 公民館

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



## 第2回いなジュニアフェスティバル 出演団体募集

町内で文化活動に取り組んでいる子どもたちを励ます目的で下記のとおり開催を予定しています。

日 9月9日(日) 9時10分～12時

☑ 町内で文化・芸能活動を行っており、子どもが活動している団体

定 8団体(先着順)

申 公民館窓口で受付



第1回のように ▶

## 子育てセミナー「いっしょに子育て」

子育てをいっしょに楽しみましょう!!

☑ ①お母さんのためのストレッチ体操～親子でいっしょに体操しよう～②幼児期の栄養を考える～かわいいおやつを手作りしよう～③AEDを使えますか?～小児救急法を学ぼう～

日 ①8月24日②31日③9月7日の各金曜日  
10時～11時50分(全3回)

場 ①③総合センター多目的ホール、研修室②ゆめくる調理実習室

対 2・3歳前後の幼児と保護者※②③は幼児保育あり

定 15組 費 1,000円

講 ①米山操氏(レクリエーションコーディネーター)②松本綾子氏(管理栄養士)③日本赤十字社

申 7月26日(木)必着で、往復はがきに①希望講座名「いっしょに子育て」②住所③氏名(ふりがな)・年齢④電話番号⑤幼児の氏名(ふりがな)・性別・生年月日を記入のうえ、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。