

☎…内容 📅…日時 📍…場所 👤…対象 👤…定員 🎒…持ち物
 費…費用・参加費（記載のないものは無料） 🗣️…講師 📄…申込み 📞…問合せ

ふれあい
活動センター



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

本格的そば打ち教室

- ☎ そば粉を練ってゆで上げるまで、初めての方でも気軽に楽しくそば打ちを体験できます。
- 📅 11月11日・18日・25日の各日曜日13時30分～16時（全3回）
- 📍 2階調理室
- 👤 3回すべてに参加できる一般成人の方
- 👤 8名（先着順）
- 🕒 エプロン、三角きん、筆記用具、持ち帰り用容器
- 👤 3,300円（材料費含む） 🗣️ 中野幸一氏

ベビーマッサージ体験教室

- ☎ 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。
- 📅 11月15日(木)、12月20日(木)10時30分～12時（全2回、1回のみ参加も可）
- 📍 2階和室
- 👤 1か月健診終了後の乳児～ 👤 15組（先着順）
- 🕒 バスタオル、オムツ、水分を補給できるもの
- 👤 各回800円（マッサージオイル代含む）

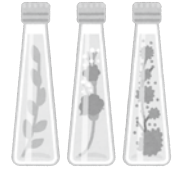
くらしの相談室 （遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談）

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。

📅 11月18日(日)9時～16時30分 👤 6名(先着順)

癒しのハーバリウム体験

- ☎ 流行のハーバリウムを手作りしましょう！100mlのボトルの中に花を飾ります。（2本作成）
- 📅 11月25日(日)10時～12時
- 📍 2階創作室
- 👤 一般成人
- 👤 8名（先着順）
- 🕒 手拭用タオル、持ち帰り用紙袋
- 👤 1,800円（材料費含む）



無料講座！学びのセミナー

- ☎ 「不動産の問題！今が買い時？売り時？建て替え時？それとも生涯賃貸派？」専門誌が書かない真実を教えます。
- 📅 11月25日(日)13時30分～15時30分
- 📍 2階視聴覚室 👤 20名（先着順）
- 🕒 筆記用具

パンチ&体幹ヒートアップ

- ☎ パンチやキックを行う有酸素運動と、体幹トレーニングで身体を内側から熱くします。脂肪燃焼や身体を引き締めたい方、一緒に汗を流しましょう！
- 📅 11月29日(木)19時30分～20時30分
- 👤 90名（先着順）
- 👤 町内在住・在勤者300円、町外者450円
- 🕒 タオル、飲み物、室内シューズ
- ※動きやすい服装でお越しください。

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

- ☎ 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>
- 📅 12月3日～平成31年1月28日の各月曜日10時～11時（全8回）
※12月31日は休講

コース2 やさしいピラティス

- ☎ 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
- 📅 12月3日～平成31年1月28日の各月曜日13時30分～14時30分（全8回）
※12月31日は休講

コース3 燃焼エアロビクス

- ☎ 音楽に合わせて身体を大きく動かします。スタイルアップや体力向上をしたい方におすすめです。強度<強>

- 📅 12月5日～平成31年1月30日の各水曜日10時～11時（全8回）
※平成31年1月2日は休講

コース4 パンチフィットネス

- ☎ 音楽に合わせてパンチやキックを行います。背中や二の腕、ウエストを引き締めたい方におすすめです。強度<弱～中>
- 📅 12月6日～平成31年1月31日の各木曜日19時30分～20時30分（全8回）
※平成31年1月3日は休講

コース5 癒しのヨガ

- ☎ 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
- 📅 11月30日～平成31年2月1日の各金曜日10時～11時（全8回）
※12月28日、平成31年1月4日は休講

フィットネス教室 共通事項

- 📍 体育室
- 👤 一般成人（コース4は中学生以上）
- 👤 各90名（応募多数の場合は抽選）
※抽選日以降の空き状況についてはお問い合わせください。
- 👤 町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円
- 📄 11月15日(木)（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。



ほっと♡ほっとコンサート (秋)

赤ちゃんと保護者のみなさんが一緒に楽しめる“ほっと”を感じるミニコンサートを開催します。

日 11月23日(祝)11時～ (約30分)

対 赤ちゃんとその保護者

定 20組 (要事前申込)

演奏 熊坂路得子氏 (アコーディオン)

主催 ほっとコンサートの会

共催 伊奈町立図書館 申 受付中

輝け！イクジイ！イクメン！ 今どきの子育て！

専門家の話を聞いて、子育てに対する不安を解消し、さらに楽しい子育てをしましょう！

日 11月25日(日)10時～ (約60分)

対 子育てに関わる祖父母、育児中の父母、育児に興味のある方など※赤ちゃんの同伴可

定 25名

講 村上誠氏 (NPO法人ファザーリング・ジャパン理事、NPO法人孫育て・ニッポン理事)

申 受付中

展示

一般展示…「目で見て楽しむ読書！」

児童展示…「もうすぐ、クリスマス！」

おはなし会

3歳以下向け

11月2日・16日(金) 11時～

☆10日(土)11時～

幼児・児童向け

11月3日(祝)・☆10日・17日・24日(土)14時～

☆は秋まつりおはなし会(総合文化祭内)

伊奈映写クラブ16ミリ映写会

対 「秩父の夜祭り 山波の音が聞こえる」(34分)、「秩父のほぐし捺染」(20分)

日 11月18日(日)14時～

対 中学生以上

問 熊谷 ☎721-5247



館長おすすめ



『伊奈の歴史 ビジュアル版』

伊奈町教育委員会／編集

『伊奈町史』

伊奈町教育委員会／編集

『ふるさと伊奈』

町史編集室／編集

『いな わたしたちのきょうど』

伊奈町社会科副読本編集委員会・伊奈町教育委員会／編集

『伊奈のむかしばなし 第一集～第十一集』

ふるさと伊奈語り部の会／編

『伊奈の子どもたちに語り伝えたい話 第一集～第八集』

伊奈町道德教育推進委員会／編集

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 11月



| Aコース | 7日・21日(水) |
|---------|-------------|
| 丸山公民館 | 14:00～14:35 |
| 南小学校 | 15:00～16:00 |
| Bコース | 1日・15日(木) |
| 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 |
| Cコース | 14日・28日(水) |
| 小針北小学校 | 14:40～15:45 |
| さくら公園 | 16:05～16:35 |
| Dコース | 8日・22日(木) |
| 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 |
| ユニクスコース | 6日(火) |
| ユニクス伊奈 | 15:00～16:00 |

DJリードの 今月の一枚

「ジャパネスク」

耳になじみ深い日本の曲をジャズアレンジしたアルバムです。秋の澄んだ空気にも似合うしっとりとした曲で、豊かなひとときをお楽しみください。



休館日

11月5日・
12日・19日・
26日・30日

☎723-0017

伊奈町本町

2-186-1

図書館 HP▶

