

図…内容 回…日時 場…場所 図…対象 図…定員 図…持ち物
 図…費用・参加費（記載のないものは無料） 図…講師 図…申込み 図…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

フィットネス教室 コース1～5

コース1 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 2月4日～3月25日の各月曜日 10時～11時（全8回）

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 2月4日～3月25日の各月曜日 13時30分～14時30分（全8回）

コース3 燃焼エアロビクス

- 図 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>
 回 2月6日～3月27日の各水曜日 10時～11時（全8回）

- 回 2月6日～3月27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

- 図 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<中>
 回 2月7日～3月28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

- 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 2月8日～3月29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 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）
 ※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。
 費 町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円
 申 1月16日（水）（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。

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 1月24日（水）、2月14日（水）10時30分～12時（全2回、1回のみ参加可）
 場 2階和室 図 1か月健診終了後の乳児～
 定 15組（先着順）
 持 バスタオル、オムツ、水分を補給できるもの
 費 各回800円（マッサージオイル代含む）

無料講座！学びのセミナー

- 図 「糖尿病をどう克服するか！？知らなきゃ一生の損！」①今、進んでいる糖尿病教室の内容とは？②3大合併症ともう一つの怖い合併症を防いで、健康に長生きする方法とは？
 回 1月27日（日）13時30分～15時30分
 場 2階視聴覚室 定 20名（先着順） 持 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）

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 1月20日（日）9時～16時30分 定 6名（先着順）

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。どんなでも、無理なく楽しみながらできます。
 回 1月11日・25日、2月8日・15日、3月8日・22日の各金曜日13時30分～15時
 場 2階会議室 図 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

けんかつ

大野雄二トリオ
LET'S FALL IN JAZZ

- 回 2月2日（土）開場14時30分、開演15時
 図 小学生以上
 定 350名
 費 前売券3,500円、当日券3,800円
 申・問 生涯学習・地域連携担当 ☎ 728-7113

けんかつ鉄道フェア
2019

- 人気の鉄道スタンプラリーや全国有名駅弁・県内B級グルメの販売など盛りだくさんな内容です。
 回 2月16日（土）10時～15時
 費 入場無料、一部有料
 申・問 経営企画担当 ☎ 728-7117



大人のための朗読会

大事にしている本、思い入れのある物語を声に出して読んでみませんか。声に出しても耳で聞いても楽しい、知れば知るほど奥深い朗読の世界を、ぜひご体験ください！

日 1月27日(日)14時～(約60分)

対 一般成人
定 20名(要事前申込)
講 内藤洋子氏
申 受付中

図書館員と考える整理収納講座～すっきり暮らす整理収納術～

身の回りの整理収納でお困りのことはありませんか？専門の資格を持つ図書館スタッフが本の紹介とともにアドバイスいたします♪

日 2月11日(木)14時～(約120分)

対 高校生以上
※子ども連れでの参加不可
定 20名(要事前申込)
講 浅野博美氏(整理収納アドバイザー・北本市立中央図書館スタッフ)
申 1月5日(土)～受付

親子で楽しむヨガ

親子でヨガを楽しみながら、スキップを図ってみませんか？先生とのフリースタイルもありますよ♪

日 3月9日(土)11時～(約60分)

対 2歳～未就学の子どもとその保護者

定 10組(要事前申込)

持 ヨガマット(なくても可)、バスタオル

※動きやすい服装でお越しください。

講 小野悠子氏(フィットネスインストラクター)

申 1月8日(火)～受付

展示

一般展示…「平成31年1年間の“1”番目」

児童展示

「はじまり！はじまり～！あたらしいとし！」

おはなし会

3歳以下向け

1月11日・18日(金)11時～

幼児・児童向け

1月12日・19日・26日(土)14時～

伊奈映写クラブ16ミリ映写会

内 「鉄道員(ぽっぽや)」(112分)

日 1月20日(日)14時～

対 中学生～

問 熊谷 ☎ 721-5247



館長おすすめ



『あなたの人生を変える日本のお作法』

岩下宣子／監修

『小笠原流日本のしきたり』

小笠原清忠／著

『小笠原流礼法入門 上・下』

小笠原忠統／著

『あいさつ』

いしかわまさゆき／作・絵

『正しい暮らし方読本』

五味太郎／作

『小笠原流こどもの礼法』

小笠原清忠／監修

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

1月



Aコース 16日(水)
丸山公民館 14:00～14:35
南小学校 15:00～16:00

Bコース 17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 9日・23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 10日・24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 8日(火)
ユニクス伊奈 15:00～16:00

DJ リードの 今月の一枚

「祝賀のおと琴」

「新年を寿ぐ」にぴったりの一枚です。十三本の弦が奏でる「和」の音色。お正月や和食処などで耳にするあの曲やこの曲、改めて味わってみてくださいね。



休館日

1～4日、7日・
15日・21日・
28日・31日

☎ 723-0017

伊奈町本町

2-186-1

図書館 HP▶

