

因…内容 日…日時 場…場所 対…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



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

## 春色のバスボム作り教室

- 因 「桜色のバスボム」と「ホイップバスボム」を作ります！
- 日 3月17日(日)13時～15時 場 2階創作室
- 対 小学生以上 定 8名(先着順)
- 持 手拭用タオル、エプロン、持ち帰り用手さげ紙袋
- 費 2,000円(材料費含む)

## 楽しいそば打ち体験教室

- 因 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める、そば打ちを体験してみませんか。
- 日 3月23日(土)①9時30分～12時30分、②13時30分～16時30分(①②ともに内容は同じ、どちらか一方のみ受付)
- 場 2階調理室
- 対 一般成人 定 各8名(先着順)
- 持 持ち帰り用容器、エプロン、三角きん、筆記用具
- 費 各1,100円(材料費含む)
- 講 中野幸一氏

## 無料講座！学びのセミナー

- 因 「大好評の運動系講座」  
身体の中から健康に!!体によいことすべて教えます!!
- 日 3月24日(日)13時30分～15時30分
- 場 2階会議室
- 定 20名(先着順)
- 持 筆記用具

## ベビーマッサージ体験教室

- 因 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。
- 日 3月28日(木)10時30分～12時
- 場 2階和室
- 対 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 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。

- 日 3月17日(日)9時～16時30分 定 6名(先着順)

## 癒しのハーバリウム体験

- 因 流行のハーバリウムを手作りしましょう！ガラスボトルの中に花を飾ります。
- 日 3月31日(日)13時～15時
- 場 2階会議室
- 対 一般成人
- 定 15名(先着順)
- 持 手拭用タオル、持ち帰り用紙袋
- 費 1,800円(材料費含む)



## 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

- 因 音楽に合わせて楽しく運動を行います。運動に慣れていない方にもおすすめです。強度<弱>
- 日 4月1日～5月27日の各月曜日 10時～11時(全8回)
- ※5月6日は休講

### コース2 スタイルアップピラティス

- 因 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<中>※靴不要
- 日 4月1日～5月27日の各月曜日 13時30分～14時30分(全8回)
- ※5月6日は休講

### コース3 歩くエアロビクス

- 因 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>
- 日 4月3日～5月29日の各水曜日

10時～11時(全8回)

※5月1日は休講

### コース4 バレト&簡単骨盤調整

- 因 美脚・美尻を目指す「筋トレ・バレエ・ヨガ」を組み合わせ、ウエスト引き締めや華やかな身体作りを行います。姿勢改善にも効果的です。強度<弱～中>※靴不要
- 日 4月4日～5月30日の各木曜日 19時30分～20時30分(全8回)
- ※5月2日は休講

### コース5 癒しのヨガ

- 因 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
- 日 4月5日～5月31日の各金曜日 10時～11時(全8回)
- ※5月3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)
- ※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 3月15日(金)(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。



## 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、ご自由にお持ちください。今年度最後のリサイクルフェア!探していた「あの本」や、掘り出し物があるかもしれませんよ!

**日** 3月10日(日)9時30分~16時  
 ※図書館は9時から開館  
**協力** 図書館協力ボランティア  
 「これから」

## 食育講座~朝ごはんを食べよう!~

朝ごはんは子どもの健康や成長に欠かせません。専門家による講演を通じ、食の悩みを解消して、健康的な朝ごはんを食べましょう!!レシピの紹介などもあります。

**内** ①朝ごはんについての講演②各家庭の悩みごと相談  
**日** 3月24日(日)10時~(約120分)  
**対** 小学生以下の子どもがいる保護者  
**定** 20名(要事前申込)  
**講** 根崎由美氏(食育アドバイザー、埼玉県家庭教育アドバイザー、NPO法人うりんこくらぶ代表)  
**申** 3月1日(金)~受付

## いとわのじかん おもいですごろくを作ろう!

春からは新学期!この1年を振り返る思い出すごろくを作ってあそぼう!

**内** おえかき、すごろくあそび  
**日** 3月26日(火)14時~(約80分)  
**対** 5歳くらい~小学生(保護者同伴可)  
**定** 12名(要事前申込)  
**申** 3月1日(金)~受付

## 展示

**一般展示**  
 「新しい自分に出会う」  
**児童展示**  
 「あんなこと こんなこと あったでしょう」

## おはなし会

**3歳以下向け**  
 3月1日(金)・15日(金)11時~  
**幼児・児童向け**  
 3月2日・9日・16日・23日  
 の各土曜日14時~

## 伊奈映写クラブ16ミリ映写会

**内** 「鉄道員(ぼっぼや)」(112分)  
**日** 3月17日(日)14時~  
**対** 中学生~  
**問** 熊谷 ☎721-5247

## 館長おすすめ

『夏井いつきの季語道場』 夏井いつき/著

『1ランクアップのための俳句特訓塾』 ひらのこぼ/著

『他流試合』 金子兜太/著 いうせいこう/著

『ことばであそぼう五七五』 内田麟太郎/作 喜湯本のづみ/絵

『子どもおもしろ歳時記』 金井真紀/文・絵 斉田仁/選句・監修

『青春俳句をよむ』 復本一郎/著

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 3月



<b>Aコース</b>	6日(水)・20日(水)
丸山公民館	14:00~14:35
南小学校	15:00~16:00
<b>Bコース</b>	7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
<b>Cコース</b>	13日(水)・27日(水)
小針北小学校	14:40~15:45
さくら公園	16:05~16:35
<b>Dコース</b>	14日(木)・28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
<b>ユニクスコース</b>	5日(火)
ユニクス伊奈	15:00~16:00

## DJリードの 今月の一枚

### 「きぼうのうた ~ぼくらの卒業と旅立ち~」

卒業シーズンですね。夢や希望を胸に抱き、新たな一歩を踏み出すこの時期。伸びやかな歌声の合唱や歌詞などを味わってみてくださいね。

## 休館日

4日・11日・  
18日・25日・  
29日

☎723-0017

伊奈町本町  
2-186-1

図書館HP▶

