

☎…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



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

## 本格そば打ち教室

- ☎ 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10日・24日、12月1日の各日曜日 (全3回)  
13時30分～16時
- 📍 2階調理室    📎 8名 (先着順)
- 👤 一般成人 (全3回すべてに参加できる方)
- 🎒 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

## 無料講座！学びのセミナー

- ☎ 相続した実家はどうなるの？せっかく上がった地価が下落するかも？地価の上昇と下落について学んでみませんか。  
セミナー後の無料相談も受け付けます！
- 📅 11月24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

## 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17日(日)9時～16時30分    📎 6名 (先着順)

## クリスマスバスボム作り

- ☎ 重層などを使いながら、飾って楽しめるクリスマスイメージした「ホイップバスボム(入浴剤)」と「花の芳香剤」を作ります。
- 📅 11月24日(日)13時～15時
- 📍 2階創作室
- 👤 一般成人 (5歳以上のお子様も保護者同伴で参加可)
- 📎 8名
- 🎒 手拭用タオル、エプロン、持ち帰り用サージ紙袋、筆記用具
- 💰 2,000円(材料費含む)

## 秋のパンチフィットネス祭り

- ☎ 音楽に合わせてパンチをすることで、腕周り、お腹周りをシェイプアップしませんか！
- 📅 11月28日(木)19時30分～20時30分
- 📍 体育室
- 👤 一般成人
- 📎 100名(応募多数の場合は抽選)
- 🎒 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。
- 💰 町内在住・在勤者300円、  
町外者450円



## フィットネス教室 コース1～5

※12月27日～令和2年1月3日は休講です

### コース1 初めてエアロビクス

- ☎ 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>
- 📅 12月2日～1月27日の各月曜日  
10時～11時 (全8回)

### コース2 スタイルアップピラティス

- ☎ 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<中>※靴不要
- 📅 12月2日～1月27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

- ☎ 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<中>

- 📅 12月4日～1月29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

- ☎ パンチやキックで身体も温まり、ウエスト引き締め&ストレス解消に効果的です。基礎代謝も向上します。強度<弱～中>
- 📅 12月5日～1月30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

- ☎ 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29日～1月31日の各金曜日  
10時～11時 (全8回)

### 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100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(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。  
※10月1日から往復はがきは126円になりましたので、ご注意ください。



## 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。  
**出演** たぐちたみ氏 (メゾソプラノ歌手)、高橋恵子氏 (ピアニスト)  
**日** 11月22日(金)11時～ (約30分)  
**宛** 赤ちゃんとその保護者 **定** 20組 (要事前申込)  
**主催** ほっとコンサートの会 **申** 受付中

## いとわのじかん ふしぎがいっぱい!

今回は「ふしぎがいっぱい!」のおはなし会をひらくよ。おはなし会のあとは、空気砲を作って、空気のふしぎを感じてみよう。  
**日** 11月30日(土)14時～ (約80分)  
**宛** 幼児～小学校低学年くらい  
**定** 20名 (当日先着順)

## 子育て支援講座 足育講座～子供の足を知る～

お子様の足のことで困った経験はありませんか? その悩み、足育講座で解決しましょう!  
**宛** 足育講演、足育体操、お子様の足計測 (希望者のみ) など  
**日** 12月1日(日)10時～ (120分)  
**宛** 小学生以下の子どもと保護者 (保護者のみの参加も可)  
**定** 20名 (要事前申込)  
**講** 小川奈緒子氏 (日本足育プロジェクト協会理事)  
**申** 11月1日(金)～受付

## 文化教養講座 伊奈町の自然～過去～現在～

緑豊かな伊奈町。町制施行50周年を迎える今、生活と密接にかかわっている自然について、過去～現在までの移り変わりや今後について考えてみませんか?  
**日** 12月15日(日)10時～ (120分) **宛** 中学生以上  
**定** 30名 (要事前申込)  
**講** (公財) さいたま緑のトラスト協会 小峯昇氏 (理事、7号地ボランティアスタッフ代表)、安田信一氏 (13号地ボランティアスタッフ代表)  
**申** 11月1日(金)～受付


## 展示

**一般展示**  
「誕生」  
  
**児童展示**  
「クリスマス」

## おはなし会

**3歳以下向け**  
11月1日(金)・9日(土)・15日(金)11時～  
**幼児・児童向け**  
11月2日・9日・16日・23日の各土曜日14時～  
 ※11月9日(土)は秋まつりおはなしフェスティバル

## 伊奈映写クラブ16ミリ映写会

**宛** 「秩父事件 絹と民権」 (47分)  
**日** 11月17日(日)14時～   
**宛** 中学生～  
**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

11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)・21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>	12日(火)
ユニクス伊奈	15:00～16:00



## 休館日

5日・11日・18日・25日・29日

☎ 7 2 3 - 0 0 1 7  
 伊奈町本町 2 - 186 - 1

ホームページアドレスが  
変わりました!

図書館 HP▶

