

☎…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

## 腰痛予防体操 (Let's Move ゆめくる)

- ☎ 腰痛を予防するための運動を行います。自宅でもできる簡単な体操です。
- 📅 1月15日(水)・29日(水)11時30分～12時（全2回、1回のみ参加も可）
- 📍 会議室    👤 一般成人    👤 各20名
- 🎒 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。
- 費 町内在住・在勤者300円、町外者450円

## 無料講座！学びのセミナー＜相続法の大改正＞

- ☎ 今年の改正相続法施行で相続制度の仕組みやあなたの相続分が変わります！家族のために学んでみませんか？
- 📅 1月19日(日)13時30分～15時30分    📍 2階会議室
- 定 20名（先着順）    🎒 筆記用具

## 「ゼロ」から始める初めてピラティス！

- ☎ ピラティスが初めての方、夜の時間が空いてる方に「ゼロ」からピラティスを教える初級教室です。
- 📅 1月22日～2月12日の各水曜日19時15分～20時（全4回、1回のみ参加も可）
- 📍 会議室    👤 一般成人（高校生も可）    👤 各20名
- 🎒 タオル、飲み物
- ※動きやすい服装でお越しください。
- 費 町内在住・在勤者300円、町外者450円
- 🗣️ 小柳インストラクター（フィットネス教室月曜午後「スタイルアップピラティス」講師）

## みんな喜ぶデコ巻きずし教室

- ☎ ①節分をテーマに「子鬼」「お花四海巻き」②ひな祭りをテーマに「おひな様」「ケーキ寿司」「木瓜紋（古典柄）」を作しましょう。
- 📅 ①1月30日(木)②2月6日(木)13時30分～16時（全2回、1回のみ参加も可）
- 📍 2階調理実習室    👤 一般成人    👤 16名（先着順）
- 🎒 エプロン、三角きん、ふきん、ハンドタオル、ラップ、持ち帰り用容器
- 費 各回1,500円（材料費含む）



## 親子お菓子作り教室～絵本の中のお菓子～

- ☎ 絵本「こぶたくん」の読み聞かせと、物語に出てくるクッキーをおいしく楽しく作ります。
- 📅 2月9日(日)9時30分～12時30分    📍 2階調理実習室
- 👤 5歳～小学校低学年のお子様と保護者
- 定 8組16名（先着順）
- 🎒 エプロン、三角きん、ふきん2枚、手ふき用タオル、水分補給用の水筒
- 費 1組1,000円（材料費）
- 🗣️ 北川悦子氏（伊奈 e-sweets）

## 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。
- 📅 1月19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 ※各コースとも全8回

- 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します。強度<弱>
- 📅 2月3日～3月23日の各月曜日 10時～11時
- コース2 スタイルアップピラティス**
- ☎ 姿勢改善・腰痛予防におすすめです。強度<中> ※靴不要
- 📅 2月3日～3月23日の各月曜日 13時30分～14時30分
- コース3 燃焼エアロビクス**
- ☎ 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>

- 📅 2月5日～3月25日の各水曜日 10時～11時
- コース4 パンチフィットネス**
- ☎ ウエスト引き締めやストレス解消に効果的です。強度<弱～中>
- 📅 2月6日～3月26日の各木曜日 19時30分～20時30分
- コース5 癒しのヨガ**
- ☎ 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
- 📅 2月7日～3月27日の各金曜日 10時～11時

## 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）
- 定 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。
- 費 町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円
- 📄 1月15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。



## 図書館のTwitter 始まります！

1月4日(土)から伊奈町立図書館のツイッターがはじまります！  
図書館キャラクターのリードくんがイベント情報や日常のささいな出来事をつぶやくよ！みんなフォローしてね。

## ひょうたんライト教室

世界最古の栽培植物の一つといわれ、特徴的な形が楽しいひょうたん。このひょうたんで味わいのある特別なオリジナルライトを製作してみませんか？

- 日** 2月9日(日)10時～ (120分)
- 対** 一般成人 (子ども連れの参加不可)
- 定** 10名 (要事前申込)
- 申** 1月5日(日)～受付

## 展示

**一般展示**  
「本の本」  
**児童展示**  
「ともだちいっぱい、  
きょうだいいっぱい」

## おはなし会

**3歳以下向け**  
1月10日(金)・17日(金) 11時～  
**幼児・児童向け**  
1月11日(土)・18日(土)・25日(土)  
14時～

## 伊奈映写クラブ16ミリ映写会

**日** 「チャップリンの伯爵」、「チャップリンの舞台裏」(各20分)  
**日** 1月19日(日)14時～  
**対** 中学生～  
**問** 熊谷 ☎721-5247



## 館長おすすめ



『僕たちは、宇宙のことぜんぜんわからない』  
ジョージ・チャム、ダニエル・ホワイトソン／著  
水谷淳／訳

『エイリアン』 ジム・アル＝カリーリ／編  
斉藤隆央／訳

『ゼロからわかる宇宙防衛』 大貫剛／著

『元JAXA研究員も驚いた！ヤバい「宇宙図鑑」』  
谷岡憲隆／著

『へんてこりんな宇宙図鑑』 岩谷圭介／文  
柏原昇店／絵

『月とアポロとマーガレット』  
ディーン・ロビンズ／ぶん  
ナイズリー・ルーシー／え  
鳥飼玖美子／やく

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

**Bコース** 16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** 8日(水)・22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** 9日(木)・23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** 7日(火)  
ユニクス伊奈 15:00～16:00

## DJリードの 今月の一枚

「オール・シングル・  
コレクション」

15th ANNIVERSARY

新しい年の幕開けにこちらのCD  
はいかがでしょうか？平原綾香さんの  
デビュー曲にして代表曲「Jupiter」  
を始め、歌声・歌詞・曲ともに深く  
堪能していただける曲が満載です。

Library  
Music

## 休館日

1～4日・6日・  
14日・20日・  
27日・31日

☎723-0017

伊奈町本町  
2-186-1

図書館 HP▶

