

☎…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

春のナイトエアロビクス

- ☎ 音楽に合わせて運動し、身体を引き締めましょう。
- 📅 3月4日・11日・18日・25日の各水曜日19時～20時
- 📍 2階会議室
- 👤 一般成人（高校生以上）
- 👤 20名
- 💰 町内在住・在勤者300円、町外者450円
- 🎒 室内シューズ、飲み物、タオル
※動きやすい服装でお越しください。



無料講座！学びのセミナー

- ☎ パーキンソン病でお悩みの方、体質改善をしてみませんか？
- 📅 3月29日(日)13時30分～15時30分 📍 2階会議室
- 👤 パーキンソン病でお悩みの方、ご家族の方
- 👤 6組（先着順） 🎒 筆記用具

ストレッチピラティス

- ☎ フェイスタオルを使用し、身体全身を伸ばしてからエクササイズを行います。
- 📅 3月30日(月)10時～11時 📍 体育室
- 👤 一般成人（高校生以上）
- 👤 100名（応募多数の場合は抽選）
- 💰 町内在住・在勤者300円、町外者450円
- 🎒 靴下、フェイスタオル、飲み物
※靴不要、動きやすい服装でお越しください。
- 🗣️ 小柳歩氏（フィットネス教室コース2講師）

アイスクリーム石けんと ホイップバスボム作り

- ☎ 楽しくパティシエ気分を味わおう！（各2個ずつ作成します。親子でも参加可）
- 📅 3月29日(日)13時～15時
- 📍 2階創作室
- 👤 一般成人（3歳～保護者同伴で参加可）
- 👤 8名
- 💰 2,000円（材料費含む）
- 🎒 手ふき用タオル、エプロン、持ち帰り用手さげ紙袋、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。
- 📅 3月15日(日)9時～16時30分 👤 6名（先着順）

フィットネス教室 コース1～5

※参加費が変わりましたのでご注意ください。

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>
- 📅 4月6日～6月1日の各月曜日10時～11時（全8回）
※5月4日は休講

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
- 📅 4月6日～6月1日の各月曜日13時30分～14時30分（全8回）
※5月4日は休講

コース3 歩くエアロビクス

- ☎ 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<弱～中>

- 📅 4月1日～5月27日の各水曜日10時～11時（全8回）
※4月29日は休講

コース4 バレト&簡単骨盤調整

- ☎ 筋トレ・バレエ・ヨガを組み合わせ、ウエスト引き締めや華麗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
- 📅 4月2日～5月21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
- 📅 4月3日～5月22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400円、町外者1回600円
- 📄 3月16日(月)（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」

今年度最後のリサイクルフェアです！たくさんのお本たちが、皆様のご来場をお待ちしています！

日 3月8日(日)9時30分～16時
協力 図書館協力ボランティア「これから」

大人のためのおはなし会

内 「ねずみのすもう」、「かえるの王さま」ほか
日 3月22日(日)13時30分～(約90分)
対 一般成人※子ども連れでの参加不可
定 25名(当日先着順)
主催 児童奉仕ボランティア「がらがらどん」

親子で楽しい書き方講座

親子で楽しみながら正しい鉛筆の持ち方を身につけて、きれいな文字を書きましょう。

内 ①正しく鉛筆を持ちましょう
 ②名前をきれいに書きましょう
日 ①4月5日(日)②18日(土)10時30分～(90分)
 (全2回)
対 令和2年4月時点で年長～小学2年生の子どもとその保護者
定 12組(要事前予約)
持 小学生は学校で使っている筆記用具
講 若菜夏子氏 **申** 3月5日(木)～受付

文化教養講座 笑いについて ～目の前がパッと明るくなる話～

最近、心の底から笑うことが少なくなったなと思いませんか？久しぶりに大きく息を吸ってみましょう。そして、大いに笑ってみましょう。

日 4月19日(日)10時～(90分)
対 中学生以上
定 30名(要事前予約)
講 富田鋼一郎氏
 (文芸・文化・教育研究家)
申 3月1日(日)～受付

展示

一般展示
 「老いと生きる」
児童展示
 「オリンピックがやってくる!!」

おはなし会

3歳以下向け
 3月6日(金)・20日(祝)11時～
幼児・児童向け
 3月7日・14日・21日・28日の
 各土曜日14時～

伊奈映写クラブ 16ミリ映写会

内 「新・子鹿物語」(60分)
日 3月15日(日)14時～
対 小学生～
問 熊谷 ☎ 721-5247



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

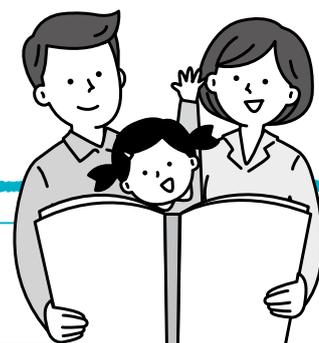
3月



Aコース	4日(水)・18日(水)
丸山公民館	14:00～14:35
南小学校	15:00～16:00
Bコース	5日(木)・19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	11日(水)・25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	12日(木)・26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	3日(火)
ユニクス伊奈	15:00～16:00



休館日

2日・9日・16日・23日・30日・31日

伊奈町本町2-186-1

☎ 723-0017

図書館HP▶

