

内…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
申 ゆめくる窓口または電話で受付
問 ☎724-0717

免疫&呼吸メンテナンス 呼吸を整え心地よい呼吸に!!

リンパの流れを促進して免疫力を上
上げるエクササイズを行います。
日 10月5日(月)・19日(月)11時30分～
12時30分
場 体育室
対 60歳前後の方
定 各回30名(1回のみ参加も可)
費 町内在住・在勤者400円、町外者
600円
持 飲み物、タオル、室内シューズ
※動きやすい服装でお越しください。

パドル体操教室 簡単に楽しく体力づくり!!

内 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、日ごろの運動
不足やストレス解消に最適です。
どなたでも、無理なく楽しみなが
らできます。
日 10月9日(金)・23日(金)13時30分～
14時30分
場 2階会議室 対 一般成人
定 各10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500円

どこでもマジック教室

内 現役プロマジシャンによる最先端
の楽しいマジックを体験してみま
せんか?
日 10月10日(土)13時30分～16時
場 2階視聴覚室
対 高校生以上(小中学生も保護者同
伴で参加可)
定 15名(先着順)
持 筆記用具、トランプ(バイスクル製)
費 1,500円(ネタ代含む)
※プロ仕様バイスクルトランプをお持
ちでない方で、購入をご希望の方
には600円で別途販売します。
講 Mr.クマリク氏

フィットネス教室コース1～5

全コースマスク着用

コース1 初めてエアロビクス

内 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 10月5日～11月23日の各月曜日
①9時30分～10時②10時30分～
11時(全8回、各回30分)

コース2 やさしいピラティス

内 やさしい強度で、日ごろの癖を
見直し、美しい身体作りを目指
します。強度〈弱〉※靴不要
日 10月5日～11月23日の各月曜
日13時30分～14時15分(全8
回、各回45分)

コース3 歩くエアロビクス

内 音楽に合わせて動く、エアロビ
クスの基本ステップに慣れてき
た方におすすめのクラスです。
強度〈弱〉

コース4 パンチフィットネス

内 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〉
日 10月1日～11月19日の各木曜
日19時30分～20時15分(全8
回、各回45分)

コース5 癒しのヨガ

内 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 10月2日～11月20日の各金曜
日10時～10時45分(全8回、
各回45分)

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40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 9月16日(水)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。
※複数のコースをご希望の場合、必ずコース
ごとに往復はがきでお申し込みください。

注意

各コース共にマスク着用のため、参加者の体力面を考慮しエアロビクスは30分の2交代制、そのほかのコースは45分のレッ
スンとなっています。※エアロビクス(コース1、コース3)のレッスンは、①②のどちらか一方のみを申し込み

けんかつ

申・問 県民活動総合センター生涯学習担当 ☎728-7113

生涯学習ボランティア講師塾

日 9月27日、10月11日・25日の
各日曜日10時30分～14時30分
(全3回)
※オンライン講座
定 50名(先着順)



社会保険労務士講座

視聴期間 10月1日～令和3年3
月31日(WEB)
定 20名(先着順)
費 81,400円(教材費含む)

行政書士直前対策講座

日 10月3日～10月31日の各土曜
日10時～16時(全5回)
定 15名(先着順)
費 26,900円
(教材費含む)





「第2回伊奈町 図書館を使った調べる学習コンクール」開催!

- 内** 疑問に思っていることや不思議に思っていることを図書館の資料を使って調べ、まとめて作品にする。
- 対** 町内在住・在学の小中学生
- 募集期間** 9月1日(火)～29日(火)
- 後援** 伊奈町／伊奈町教育委員会、公益財団法人図書館振興財団

展示

- 一般展示**
「私が気になってる本」
- 児童展示**
「どんな秋？」

移動図書館ブックシャトル 9月

もよりの
スポットで
借りて返せる!



Aコース	2日(水)・16日(水)	Dコース	10日(木)・24日(木)
丸山公民館	14:00～14:35	中島児童公園	11:00～11:35
南小学校	15:00～16:00	伊奈中央会館	13:50～14:20
Bコース	3日(木)・17日(木)	小針小学校	14:40～15:40
原児童公園	10:40～11:15	ユニクスコース	1日(火)
宮前児童公園	11:35～12:10	ユニクス伊奈	15:00～16:00
あやめ会館	13:40～14:15		
小室小学校	14:40～15:40		
Cコース	9日(水)		
小針北小学校	14:40～15:45		
さくら公園	16:05～16:35		



休館日

7日・14日・23日・28日・30日

☎723-0017

伊奈町本町2-186-1

図書館HP▶



総合センター

申・問 ☎362-0806 伊奈町小室5161 ☎722-9111

老人福祉センターの利用には老人福祉センター利用者カードが必要です。伊奈町・蓮田市に在住の60歳以上の方なら、住所・年齢を証明できるものがあれば、すぐにカードが作れます。



総合センター 朝市

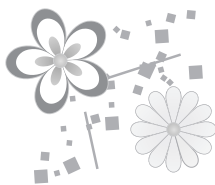
JAさいたま四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜を取り揃えております。朝市ののぼりが目印です。

日 9月11日(金)・25日(金)9時～12時
場 西側エントランス

フラワーアレンジメント教室 初秋を彩るアレンジ

日 9月15日(火)10時～12時
場 第1研修室
対 一般成人
定 9名(先着順)
費 2,500円
講 杉山三和子氏
申 9月8日(火)までに申込

※材料手配の都合により、9日(水)以降のキャンセルはできません。この場合、あとから材料のお花をお渡します。



終活講座「終活わくわくセミナー」

日 9月26日(土)13時30分～16時
定 10名(先着順)
講 根岸幸徳氏(終活サポートこしがや)

住民無料相談室

相続・遺言・離婚・成年後見等、身近な問題を埼玉県行政書士会会員に相談できます。具体的な相談は、資料をお持ちください。

日 10月4日(日)9時～12時
※相談は、一人1時間までです。
定 6組(先着順)

歴史発掘講座「河川からまなぶ伊奈忠次」

日 10月4日(日)13時30分～15時
場 多目的ホール
対 一般成人
定 20名(先着順)
講 篠原吉則氏(埼玉県川の国アドバイザー)