

☎…内容 ☎…日時 場…場所 関…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

ゆめくる

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

くらしの相談室

まちの法律家「行政書士」による、遺言・相続・離婚・成年後見等の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。資料などがある場合はお持ちください。

☎ 9月19日(日)9時~12時
 定 3名(先着順)

ウォーキング教室

☎ 長く遠くへ歩き続けられるための運動を行います。

☎ 9月27日(月)、10月4日(月)・11日(月)11時15分~12時(全3回、1回のみ参加も可)

場 体育室
 対 一般成人、健康にいつまでも元気に歩きたい方

定 各30名
 持 飲み物、タオル、室内シューズ
 ※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。
 費 町内在住・在勤の方400円
 町外の方600円(各回)

パドル体操教室 <簡単に楽しく体力づくり!!>

☎ 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。

☎ 10月15日・29日、11月12日・26日の各金曜日
 13時30分~14時30分

場 2階会議室
 対 一般成人
 定 各12名(先着順)
 持 飲み物、タオル、室内シューズ、5本指の靴下
 ※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。
 費 各回500円
 申 9月16日(休)9時~受付



ゆめくる祭中止のお知らせ

10月3日(日)に開催を予定していた「第13回ゆめくる祭」は、新型コロナウイルス感染予防のため、中止となりました。楽しみにされていた皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

フィットネス教室コース1~6 <コース6新設> (コース5は2交代制) ※マスク着用

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>
 ☎ 9月27日~11月22日の各月曜日10時~10時45分(全8回)

コース2 やさしいピラティス

※休講となります。

コース3 歩くエアロビクス

☎ 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です。強度<弱>
 ☎ 9月29日~11月24日の各水曜日10時45分~11時30分(全8回)

コース4 パンチフィットネス

☎ パンチやキックでからだも温まり、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>

☎ 9月30日~11月25日の各木曜日19時30分~20時15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

☎ 10月1日~11月26日の各金曜日①10時~10時45分②11時15分~12時(全8回)

コース6 身体コンディショニング

☎ 筋力やバランス感覚など、からだを整えるエクササイズを行います。水曜エアロビクスの講師が担当します。強度<弱>

☎ 9月29日~11月24日の各水曜日9時30分~10時15分(全8回)

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50名(応募者多数の場合は抽選)
 ※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・在勤の方1回400円
 町外の方1回600円
 申 9月15日(休)(必着)までに、必ず**往復はがき**(1枚につき1人)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電話番号をご記入のうえ、「〒362-0806 伊奈町小室2450-1 ふれあい活動センターゆめくる」へ
 ※返信用はがきには、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は、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。
 ※2交代制のコース(コース5)のレッスンは、①②のどちらかの申し込みになります。



※来館の際は、必ずマスクを着用してください。
 ※イベント等は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止や延期になる場合があります。

文化教養講座「はじめての古文書」

古文書にはじめてふれる方、読んでみたいという初心者の方向けの講座です。古文書の定義やくずし字、読み方の基礎を学びましょう。

- 日** 10月24日(日)10時～(2時間) **対** 一般成人
定 10名(要事前申込) **持** 筆記用具
講 新井浩文氏(埼玉県立文書館首席学芸主幹)
申 9月1日(水)～窓口または電話で受付

展示

- 一般展示**
 「師匠おすすめ」
児童展示
 「集まれ!クマさん!」

おはなし会

- 定** 各日10名(要事前申込)
3歳以下向け
日 9月3日(金)・17日(金) 11時～
幼児・児童向け
日 9月4日(土)・11日(土)・18日(土)
 ・25日(土)14時～



伊奈映写クラブ16ミリ映写会

- 内** 「アルプスの少女ハイジ」
日 9月19日(日)14時～(107分)
対 小学生～
定 15名(要事前申込)



館長おすすめ



- 『夕映えの道』 ドリス・レッシング／著
 篠田綾子／訳
 『アレックスと私』 アイリーン・M.ペーパーバーグ／著
 佐柳信男／訳
 『御嶽山噴火生還者の証言』 小川さゆり／著

- 『夕映えになるまでに』 竹田まゆみ／作
 あきやまただし／絵
 『“弁当の日”がやってきた!!』 竹下和男／原作
 魚戸おさむ／絵と文
 『生きる』 森越智子／作
 谷口広樹／絵

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 9月



- Aコース** 1日(水)・15日(水)
 丸山公民館 14:00～14:35
 南小学校 15:00～16:00
Bコース 2日(木)・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)
 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

「おじいちゃん おばあちゃんが聴いた 母の唄」

9月20日は敬老の日ですね。いつもやさしいおじいちゃんおばあちゃんに懐かしの歌をプレゼントするのはいかがでしょう。一緒に歌うと楽しいですよ♪



休館日

- 9月6日(月)・
 13日(月)・21日(火)・
 27日(月)・30日(木)

☎723-0017
 伊奈町本町
 2-186-1
 図書館
 ホームページ▶

