

☎…内容 ☎…日時 ☎…場所 ☎…対象 ☎…定員 ☎…持ち物
 ☎…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 ゆめくる



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

第三回「朗読の杜」ミニ発表会

ゆめくるで活動中の朗読サークル「朗読の杜」が、一年間の練習の成果を発表します。太宰治シリーズほか、個人朗読を予定しています。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

☎ 3月12日(土)13時～15時
 ☎ ゆめくる2階視聴覚室

プログラム(予定) ▼
 太宰治シリーズほか
 (貨幣、恥、キリギリス、葉桜と魔笛)



腹筋体操倶楽部

さまざまな体幹のトレーニングを行います。特にお腹を引き締めたい方、腹筋のトレーニング方法を知りたい方、ぜひご参加ください！

☎ 3月23日(水)・30日(水)、4月6日(水)19時30分～20時15分(全3回、1回のみ参加も可)

☎ 2階会議室 ☎ 一般成人
 ☎ 各15名

☎ 飲み物、タオル

※マスク着用、運動ができる服装でお越しください。

☎ 町内在住・在勤の方400円、町外在住の方600円(各回)

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です。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容は資料などをご用意ください。

☎ 3月20日(日)9時～12時
 ☎ 3名(先着順)



フィットネス教室コース1～6(コース1・5は2交代制)

※マスク着用

コース1-①、コース1-②
 「ゼロ」から始めるエアロビクス

※新設コースです。新インストラクターが担当します。

☎ 音楽に合わせて楽しく運動を行います。エアロビクスが初めての方や、久しぶりの方にもおすすめです。強度〈弱〉

☎ 4月4日～5月30日の各月曜日①9時30分～10時15分②10時45分～11時30分(各全8回)

※5月2日休講

コース2

※休講させていただきます。

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〉

☎ 4月6日～6月1日の各水曜日10時45分～11時30分(全8回)

※5月4日休講

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〉

☎ 4月7日～6月2日の各木曜日19時30分～20時15分(全8回)

※5月5日休講

コース5-①、コース5-②
 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1日～5月27日の各金曜日①10時～10時45分②11時15分～12時(各全8回)

※5月6日休講

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身体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〉靴不要

☎ 4月6日～6月1日の各水曜日9時30分～10時15分(全8回)

※5月4日休講

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70名(応募者多数の場合抽選)

※抽選日以降の空き状況はお問い合わせください。

☎ 町内在住・在勤の方1回400円

町外在住の方1回600円

☎ タオル、水分補給用の飲み物、室内シューズ(コース5・6は不要)

※マスク着用、運動ができる服装でお越しください。

☎ 3月16日(水)(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1・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。

「本のリサイクルフェア」開催！

当日は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として密集を避けるため、入場制限等を行います。皆様のご協力をお願いします。

日 3月13日(日) 9時30分～16時 (30分ごと入替制)

※ 1回20分、1人20冊まで

定 各回15名 (要事前申込)

用 利用券、持ち帰り袋

協力 図書館協力ボランティア「これから」



展示

一般展示

「春は旅立ちの時」

児童展示

「パ・パ・パ・パンダ!!!」

おはなし会

3歳以下向け

日 3月4日(金)・18日(金) 11時～

幼児・児童向け

日 3月5日・12日・19日・26日の各土曜日 14時～

伊奈映写クラブ16ミリ映写会

日 「わたしおてつだいなこ」(19分)、
「がんばれスイミー」(26分)

日 3月20日(日) 14時～

対 小学生～



館長おすすめ



『笑う茶碗』

南伸坊／著

『兵馬俑のひみつ』

マイケル・チャベック／著

『予兆とインテリジェンス』

佐藤優／著

ハンチョウ・リュウ／指導

六耀社編集部／編訳

『麦の海に沈む果実』

恩田陸／著

『つなみ』

田畑ヨシ／作

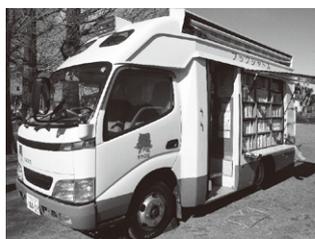
山崎友子／監修

『やなせたかしのメルヘン絵本』 やなせたかし／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

3月



Aコース 2日(水)・16日(水)

丸山公民館 14:00～14:35

南小学校 15:00～16:00

Bコース 3日(木)・17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 9日(水)・23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 10日(木)・24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 1日(火)

ユニクス伊奈 15:00～16:00

DJリードの 今月の一枚

「カフェで流れる SAKURA MELODIES 20」

まだまだ寒い日が続きますが、段々と桜が咲く季節に近づいてきているのではないのでしょうか。このCDは、カフェで流れる「さくら」に関する名曲をジャズにアレンジしたものです。これを聴いて、桜が舞う中、カフェにいる気分になってみませんか？



休館日 3月 ☎723-0017

7日(月)・14日(月)・
22日(火)・28日(月)・
31日(木)

伊奈町本町
2-186-1
図書館
ホームページ▶

