



全身シェイプ

- ☑ 自分の体重を使ったトレーニングで全身をシェイプしていきます！運動が苦手な方、誰かと一緒に身体を動かしたい方、ぜひご参加ください！
- ☑ 1月18日(水)・25日(水)、2月1日(水)19時30分～20時15分(全3回、1回のみ参加も可)
- 📍 ゆめくる2階会議室
- 👤 一般成人 定 各15名
- 📎 室内シューズ、タオル、飲み物
- ※マスク着用、動きやすい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)
- 🗨 ゆめくるトレーニングジムインストラクター

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。
- ☑ 2月10日・17日、3月10日・24日の各金曜日13時30分～14時30分
- 📍 2階会議室
- 👤 一般成人 定 各15名(先着順)
- 📎 室内シューズ、タオル、飲み物
- ※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。
- 📎 各回500円

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・成年後見などの無料相談会です。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容には資料などをご用意ください。

- ☑ 1月15日(日)9時～12時
- 📍 1階相談室
- 定 3名(要事前予約、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

- ☑ 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>
- ☑ 2月6日～3月27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)

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、おススメのクラスです。強度<弱>
- ☑ 2月8日～3月29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>

- ☑ 2月9日～3月30日の各木曜日19時30分～20時15分(全8回)

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

- ☑ 2月10日～3月31日の各金曜日①10時～10時45分②11時15分～12時(各全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いたします。強度<弱>靴不要

- ☑ 2月8日～3月29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

- 📍 体育室
- 👤 一般成人(コース4は中学生以上)
- 定 各70名
(応募多数の場合は抽選)
- ※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、運動のできる服装でお越しください。
- ☑ 1月16日(月)(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。
- ※**コース1・5のレッスンは、①②のどちらかの申込みになります。**

まちの美術館

- ◆俳句◆
ここからが 世界一だよ 初富士は
冬が来た 干支のうさが 跳ね廻る
雪の夜 眞紅に燃ゆる 命かな
石川 益江
加藤 洋子
田中 健
- ◆短歌◆
別嬪さん 孫に言われて 浮き浮き
常套句かな クリスマスイブ
冷えだして 見挙ぐる目の中 冬紅葉
あえかに雪は 降り初めしかも
喫茶する 江戸末期よりの 古民家は
太き柱に 支えられをり
石川 益江
田中 健
藤元美代栄

作品を募集します!
令和5年7月号で町民のみなさんの作品を掲載します。左記の
あて先にお送りください。

募集作品 俳句・短歌・写真・工芸・書道
応募締切 5月15日(月)

*作品の応募状況により掲載できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

アイドルさん こんにちは



上野 葵ちゃん(5歳)

翠珠ちゃん(7か月)

「これからも可愛い笑顔いっぱい
の2人でいてね☆」
父・母／伊織さん・莉奈さん



中田 柚葉ちゃん(9か月)

「ゆずちゃんのニコニコ笑顔に、毎日
幸せもらってるよ♡大好き♡」
母／葉月さん



原田 莉央菜ちゃん(11か月)

「いつも可愛い笑顔がありがと
う♡元気に育ってね♡」
父・母／翔太さん・和佳奈さん

就学前のお子様の写真を募集中です

①氏名(ふりがな) ②性別 ③生年月日 ④コメント(15~30字程度) ⑤投稿者の氏名と関係(父母、祖父母など) ⑥住所 ⑦電話番号を明記し、下記のあて先にお送りください。メールの場合、件名に「アイドルさんこんにちは(投稿)」と入力してください。

*掲載は、お子様または投稿者が町内在住の方に限ります。(原則1回)

図・あて先 〒362-8517 伊奈町中央四丁目355番地
伊奈町役場 秘書広報課内 2213
☒ kouhou@town.saitama-ina.lg.jp

メールアドレスはこちら▶



総合センター

〒362-0809 伊奈町中央5-179

☎ 722-9111 ☎ 722-9114



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。

放課後しゅくだいカフェ

共働き世帯の強い味方。小学生が無
料で利用できる宿題スペースです。職
員やボランティアが見守りながら、子
どもたちが安心して宿題をしたり、お
しゃべりをしたりできる場所です。宿
題をがんばった子には駄菓子1個をプ
レゼント。

☒ 1月6日(金)・20日(金)15時30分~17
時

☒ 小学生

*町外在住の児童は、保護者同伴でご
来館ください

☒ 学校や習い事の宿題、筆記用具

*事前申込不要、出入自由。

あおぞらラジオ体操

☒ 1月6日・13日・20日・27日(金)10

時5分ごろ~(いなまるバス到着後)

☒ 西側エントランス(屋根あり)

☒ タオル、飲み物など

*動きやすい服装でお越しください。

*当日直接ご来館ください。

総合センター金曜朝市

J Aさいたま四季彩館のご協力によ
り、地元的新鲜野菜を取り揃えており
ます。朝市ののぼりが目印です。

☒ 1月13日・27日(金)9時~12時

☒ 西側エントランス

住民無料相談室

相続・遺言・離婚・成年後見など、
身近な問題を埼玉県行政書士会会員に
相談できます。資料などがある場合は、
お持ちください。

☒ 1月8日(日)9時~12時

*相談は、一人1時間まで。

☒ 6組(先着順)

☒ 窓口または電話

新春琴音の調べ

☒ 1月18日(水)10時30分~

☒ 老人福祉センター集會室

☒ 老人福祉センター来所者

出演▶大正琴すみれ会

年末年始休館のお知らせ

●休館日

12月28日(火)

~令和5年1月4日(水)

*令和5年1月5日(木)~開館

(お風呂はお休み)

けんかつ

申・問
県民活動総合センター
生涯学習担当
☎ 728-7113

理学療法士から学ぶシニアのやさしい運動講座

☒ 2月10日(金)10時~11時30分

☒ 40名(先着順) 費 1,000円(教材費含む)

