



## 図書館・秋まつりおはなしフェスティバル

ご家族やお友だちと一緒にぜひご参加ください。

☐ 11月11日(土)①11時～11時30分

②14時～14時40分

対 ①3歳以下の子どもと保護者

②3歳～小学生

定 各回20名(先着順)

共催▶児童奉仕ボランティア「がらがらどん」

## 大人の技能講座 初心者向けフラワーアレンジメント 『キャンドルアレンジ』

クリスマスイメージの花材(ドライやアート、プリザーブド)とキャンドルを使った簡単なアレンジメントを作ります。

☐ 12月3日(日)14時～15時

対 一般成人

持 作品を持ち帰る袋、ワイヤーの切れるハサミまたはニッパー

定 11名(要事前申込)

申 11月14日(火)11時～

## 展示

一般展示

「絵本を読んでもみませんか」

児童展示

「HAPPY MERRY CHRISTMAS」

## おはなし会

3歳以下向け

☐ 11月3日(祝)・17日(金)11時～

幼児・児童向け

☐ 11月4日(土)・18日(土)・25日(土)14時～

## 伊奈映写クラブ16ミリ映写会

☐ 「ふるさと埼玉」「ふれあいの旅 乗物でつづる埼玉の四季」

☐ 11月19日(日)14時～15時

対 一般成人

## 電子図書館おすすめ

『ふしぎ駄菓子屋銭天堂 1 電子版』

廣嶋玲子／著

その駄菓子屋は、幸せと不幸のわかれ道。女主人・紅子が、今日もお客さんの運命を駄菓子で翻弄する。

駄菓子屋「銭天堂」を舞台にした不思議なお話。



電子図書館をご覧になったことはありますか？子ども向けの人気の本も、実際に図書館まで行かなくても試し読みができます。お子さんと一緒にご覧になったり、大人の方もぜひご覧ください。



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

11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

### 「Hiromi Go ALLTIME BEST」

日本を代表するスーパースターといえ、もちろんこの方！こちらは彼の50周年を記念したアルバムで、デビュー曲から最新ヒットまでを集めています。50年間走り続ける郷ひろみの、輝かしい一枚です。

休館日 6日(月)・13日(月)・20日(月)・  
11月 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▶



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
724-0717

温活ストレッチ

- 寒くなると知らず知らず縮こまってしまう体を、ストレッチで血流を良くして温めませんか？同時に代謝もアップして、冷え知らずの身体を作りましょう！<運動強度：弱>
11月8日(水)・15日(水)・22日(水)10時30分~11時 (1回のみ参加可)
2階会議室
一般成人 (高校生も可)
20名
飲み物、タオル、室内シューズ
※動きやすい服装でご参加ください。
町内在住・在勤の方400円、町外の方600円
ゆめくるトレーニングジムインストラクター

そば打ち体験教室

- そば粉を練ってゆで上げるまで、初めての方でも気軽に楽しめるそば打ちを体験してみませんか？
11月11日(土)①9時30分~12時30分②13時30分~16時30分 (①②どちらかのみ、内容共通)
2階調理室 一般成人

- 各回8名 (先着順)
持ち帰り用容器、エプロン、三角きん、筆記用具
各回1,500円 (材料費含む)
中野幸一氏

リフティングフェイスヨガ (顔と身体のヨガ) 講座

- 美容と健康のためのリフティングフェイスヨガを行います。目元・口元・頬のたるみをリフトアップし、表情筋を鍛える顔ヨガと体のヨガを合わせたレッスンです。全身の血流・免疫力がアップし、顔の血色を良くする効果があります。
11月11日(土)・18日(土)・25日(土)19時~20時 (全3回、1回のみ参加可)
2階会議室
一般成人
各回20名 (先着順)
飲み物、顔全体が映せる手鏡、タオル、ヨガマット (貸出可)
※動きやすい服装でご参加ください。
各回500円
平良万寿美氏 (サロンサンルアナ主宰)

初めてでも簡単刺しゅう教室 <各回完結編>

- 出来上がり品のポーチ・エコバッグに刺しゅうをします。
①花モチーフのイニシャルポーチ②動物刺しゅう (犬・猫・うさぎのいずれか) のエコバッグ
①11月20日(月)②27日(月)13時30分~16時
2階創作室
一般成人
各回12名 (先着順)
糸切はさみ、筆記用具、黒のフリクションペン (お持ちの方)
①800円 (材料費300円含む)
②1,200円 (材料費700円含む)
野本博美氏 (日本手芸普及協会師範)
①11月15日(水)②22日(水)までに、窓口または電話
※材料手配の都合上、①11月16日(木)②23日(金)以降のキャンセルは、材料費をいただきます。この場合は、あとから材料をお渡します。

くらしの相談室

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。
11月16日(木)・19日(日)9時~12時 1階相談室 各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5は2交代制)

コース1 「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>
12月4日~令和6年1月29日の各水曜日9時30分~10時15分 (全8回)
※令和6年1月1日休講。

コース6 (新設コース) 脂肪燃焼エアロビクス

- エアロビクスと簡単な筋力トレーニングを織り交ぜて運動を行います。基礎代謝が向上し、シェイプアップ効果が期待できます。コース1と同じ講師が担当します。強度<弱~中>
12月4日~令和6年1月29日の各水曜日10時45分~11時30分 (全8回)
※令和6年1月1日休講。

コース2 初めてのピラティス

- インナーマッスルや体幹を鍛え、けがの予防や体調不良の改善が期待される運動を行います。ゆっくり進めていきますので、運動未経験の方や高齢の方も大歓迎。強度<弱>靴不要
11月29日~令和6年1月31日の各水曜日9時30分~10時15分 (全8回)
※12月27日、令和6年1月3日休講。

コース3 美尻・美脚エクササイズ

- マットに横になったり、立ったりしながらお尻の筋肉を動かす、どなたでも無理なくできる自重トレーニングです。ヒップアップや姿勢が良くなり、腰痛や膝痛の予防・改善できる運動で、「歩く」「階段を上る」などの日常動作が楽になります。強度<弱>靴不要
11月29日~令和6年1月31日の各水

曜日10時45分~11時30分 (全8回)
※12月27日、令和6年1月3日休講。

コース4 パンチフィットネス

- パンチやキックで体も温まり、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<中>
11月30日~令和6年2月1日の各木曜日19時30分~20時15分 (全8回)
※12月28日、令和6年1月4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
12月1日~令和6年2月2日の各金曜日①10時~10時45分②11時15分~12時 (各全8回)
※12月29日、令和6年1月5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 (申込多数の場合抽選)
※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。
飲み物、タオル、室内シューズ (コース2・3・5は不要)

- ※運動のできる服装でお越しください。
町内在住・在勤の方1回400円、町外の方1回600円
11月15日(水) (必着) までに、必ず往復はがき (1枚につき1人) に①希望コース②住所 (町内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) を必ず記入してください。
※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5のレッスンは①②のどちらかの申し込みにになります。