

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

パドル体操教室
簡単に楽しく体力づくり!!

- しゃ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。
1月12日(金)・26日(金)13時30分~14時30分
2階会議室
一般成人
各回15名(先着順)
室内シューズ、飲み物、タオル
※動きやすい服装でお越しください。
各回500円
木川琴美氏(NPO法人パドルジャークス体操協会)

HIITエクササイズ

- HIIT(ヒート)とは、決められた時間内に、スクワットや腕立て伏せなどの「強度の高いトレーニング」と「短い休憩」を繰り返すトレーニング法のことです。脂肪燃焼効果や体力の向上効果が期待できるといわれています!一人だとトレーニングが続かない方、たくさん運動をして汗をかきたい方、一緒にトレーニングをしてみませんか!!強度<弱~中>
1月17日(水)24日(水)31日(水)19時30分~20時15分(全3回、1回のみ参加可)
2階会議室
一般成人
各回20名

- 室内シューズ、飲み物、タオル
町内在住・在勤の方400円、町外の方600円(各回)

くらしの相談室

行政書士が、遺言・相続・離婚・成年後見などの無料相談に応じます。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容の相談は、資料などをご用意ください。
1月21日(日)・25日(木)9時~12時
1階相談室
各回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部制)

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>
2月5日~3月25日の各月曜日9時30分~10時15分(全8回)

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>
2月5日~3月25日の各月曜日10時45分~11時30分(全8回)

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、けがや体調不良の予防・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でも参加できます。強度<弱>靴不要
2月7日~3月27日の各水曜日9時30分~10時15分(全8回)

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・改善が期待される運動で、「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
2月7日~3月27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8日~3月28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9日~3月29日の各金曜日10時~10時45分②11時15分~12時(各全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)
各回70名(申込多数の場合抽選)
※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、町外の方1回600円
室内シューズ(コース2・3・5は不要)、飲み物、タオル
※運動のできる服装でお越しください。
1月15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。
※複数のコースを希望する場合、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。

けんかつ

県民活動総合センター(内宿台6-26)



現代的課題講座 「8050問題~大人のひきこもりを考える」

- 【対面講座】2月3日(土)13時30分~15時30分(全1回)
【動画配信】2月13日(火)~3月12日(火)
いずれも30名(先着順)
いずれも1,000円
生涯学習担当 728-7113

令和5年度埼玉未来大学ライフデザイン科 中央学園の聴講生(1日体験)募集

- 和のこころを学ぶ、シニアのメンタルヘルス
2月20日(火)10時~15時30分
20名(先着順)
1,000円(教材費含む)
未来大学担当 728-2299





ボランティア養成講座 ～絵本の読み聞かせを始めよう～

絵本の読み聞かせを始めたい方向けの講座です。絵本の選び方、持ち方、読み方などについて学びましょう！

- ☑ 2月4日(日)14時～16時
- ☑ 一般成人で次のいずれかに該当する方
 - ・読み聞かせなどのボランティア活動をしている方またはする予定の方
 - ・学校や保育施設、家庭などで絵本の読み聞かせをしたい方またはしている方

- 定 10名 (要事前申込)
- 持 筆記用具
- 講 青木淳子氏(児童図書館研究会、キラキラ読書クラブ所属)
- 申 1月6日(土)11時～



展示

一般展示
「走る」

児童展示
「はつわらい」

おはなし会

- 3歳以下向け
- ☑ 1月12日(金)・19日(金)11時～
- 幼児・児童向け
- ☑ 1月13日(土)・20日(土)・27日(土)14時～

伊奈映写クラブ16ミリ映写会

- ☑ 「花の季節 (とき)」
- ☑ 1月21日(日)14時～15時45分
- ☑ 一般成人



電子図書館おすすめ

『マンガでよくわかる
オリガミ・ナビ! スタンダード編』
小林一夫/著
つるやひこうきなどのよく聞くものから雪だるまなど、たくさんの折り紙がのっています。折り紙が苦手



という方も、キャラクターと一緒に折れようよ！

今年も伊奈町立図書館をよろしくお祈いします。年始も、ぜひおうちでゆっくり電子図書館の読書をお楽しみください。



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**
1月



コース	日	時間	
Aコース	17日(水)	丸山公民館 14:00～14:35 南小学校 15:00～16:00	
	Bコース	18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	10日(水)・24日(水)
Dコース			11日(木)・25日(木)
	ユニクスコース		16日(火)

DJリードの 今月の一枚

「宮沢賢治の世界1」

宮沢賢治の名作の中から「やまなし」「注文の多い料理店」「よだかの星」の3作品を収録したオーディオドラマCDです。水先案内人の市原悦子さんは、こちらが最後の作品となりました。美しい音楽と実力派の語り紡ぎ出す賢治の世界観をお楽しみください。



休館日 1日(祝)～4日(木)・9日(火)・15日(月)
1月 22日(月)・29日(月)・31日(水)

☎ 723-0017

伊奈町本町2-186-1

図書館
ホームページ▶

