



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9日(金)・23日(祝)13時30分~14時30分

場 2階会議室

定 一般成人

定 各回15名(先着順)

持 室内シューズ、タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

費 各回500円

講 木川琴美氏(NPO法人パドルジャークス体操協会)

どこでもマジック教室

☑ 現役プロマジシャンによる最先端の楽しいマジックを体験してみませんか!

☑ 2月10日(土)13時30分~16時

場 2階視聴覚室

定 高校生以上(保護者同伴であればお子さんの参加も可)

定 20名(先着順)

持 筆記用具、バيسクル製トランプ

費 1,500円(ネタ代含む)

※プロ仕様バيسクルトランプをお持ちでない方で、購入をご希望の方には600円で別途販売。

講 Mr.クマリック氏

自重トレーニング講座

☑ 自重トレーニングを正しいフォームで行うための講座です。器具なしで全身を鍛えるさまざまなトレーニングを紹介し、実践します。この機会に、自重トレーニングを習得しましょう!

☑ 2月10日(土)14時~14時45分、2月17日(土)・24日(土)19時30分~20時15分(全3回、1回のみ参加も可)

場 2階会議室

定 一般成人

定 各回15名

持 飲み物、タオル、室内シューズ

費 町内在住・在勤の方400円、町外の方600円(各回)

講 ゆめくるトレーニングジムインストラクター

簡単セルフ・リンパ・ストレッチ講座

☑ 異なるテーマの自宅でもできる簡単なセルフリンパマッサージを行います。凝り固まった老廃物を流して、身体をほぐしましょう。

☑ 2月26日(月)、3月4日(月)・18日(月)13時30分~15時(全3回、1回のみ参加も可)

場 2階会議室 定 一般成人

定 各回20名(先着順)

持 ヨガマットまたは汚れてもよいバスタオルなど、5本指ソックス(裸足でも可)、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。

費 各回500円

講 YUKARI氏(クラシックバレエサークルプリマローズ主宰)

夜のゆったりピラティス教室

☑ 普段意識することが難しい身体の深層部の筋肉などを、身体に大きな負担をかけず、効率よく鍛えるエクササイズを行います。

運動不足やストレス解消に最適で、どなたでも無理なく楽しみながらできます。強度<弱>

☑ 3月4日・11日・18日・25日の各月曜日19時30分~20時30分

場 2階会議室 定 一般成人

定 各回20名(先着順)

持 ヨガマット(貸出あり)、タオル、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。

費 各回500円

講 COTOMI氏

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。

☑ 2月18日(日)・22日(木)9時~12時

場 1階相談室

定 各回3名(要事前予約、先着順)

広告

伊奈町民の皆様へ

自分の断捨離・実家の片付け

〈元気な時に、はじめの一歩の行動を・・・〉

講師 交流ぷらすかい 野村 美佐子氏

日時 2月29日(木)

場所 いなまち終活サロン 花みずき

A.M.10:30 ~ P.M.12:00

◆当日のご参加も可能です



花みずき葬祭 (株)花みずき葬祭 本社



いなまち終活サロン
花みずき

いなまち終活サロン 花みずき

花みずき葬祭 ☎ 0120-87-3099

24時間365日サポート

もしもの時は、すぐにお電話を! 花みずき葬祭 検索



◆本店【花みずき葬祭】

埼玉県北足立郡伊奈町小室 4968-2
(ニューシャトル志久駅より徒歩1分)

◆【いなまち終活サロン花みずき】

埼玉県北足立郡伊奈町小室 2960-5
(ニューシャトル丸山駅より徒歩約10分)

会員拡大キャンペーン 実施中

3月まで!

伊奈町在住60歳以上の方 必見!

一緒に伊奈町を元気に盛り上げていただける方を募集しています!!
あなたの日常にほんの少し、シルバーライフを加えてみませんか。



シルバーで
10日 働き
10日 趣味を楽しむ
10日 のんびりする

令和5年10月から令和6年3月までに入会された方限定で、
通常年会費3,000円のところ、今なら令和5・6年度分が
半額の1,500円になります。
さらに今回は、**シルバーポイント 10P** もらえます!

入会説明会開催日

2月21日(水) 9:30~

3月13日(水) 9:30~

場所: センター会議室

女性向け入会説明会

2月16日(金) 14:00~

場所: センター会議室

公益社団法人
伊奈町シルバー人材センター

〒362-0809 埼玉県北足立郡伊奈町中央4-400

TEL 048-720-5911

FAX 048-723-8755

HP <https://webc.sjc.ne.jp/inasc/>

業務時間 月曜日~金曜日(祝祭日を除く) 午前8:30~午後5:15



お庭を 楽しむ生活

おまかせ
ください!

新築外構

外構リフォーム

照明 造園 フェンス

ウッドデッキ カーポート

ブロック塀 玄関アプローチ

リフォームローン
ご相談承ります

お問合せ
お見積り **無料**

Kalmia

FJホールディングスグループです

株式会社 カルミア

埼玉県上尾市東町 2-9-20

営業時間/9:00~18:00(水曜定休)

ご予約・お問合せ

0120-994-311

フリーコール

スタッフ募集中