



## 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。
- 📅 3月8日(金)・22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、タオル、飲み物 ※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)

## カラダ改造サークル

- ☑ 夏にむけて理想の体型を手に入れ

よう。ボディメイクのための筋トレや減量のやり方をお伝えします。  
※参加者はパーソナルトレーニング1回無料券をプレゼント。

- 📅 3月9日(土)・20日(祝)・29日(金)の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 📎 各回15名
- 🔧 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。
- 💰 町内在住・在勤の方400円、町外の方600円(各回)
- 🗨️ ゆめくるトレーニングジムインストラクター

## 春のそば打ち体験教室

- 春の食材を楽しめるおいしい手打そばを作ってみませんか。
- 📅 3月16日(土)9時30分～12時30分
- 📍 2階調理室

- ☑ 一般成人
- 👤 8名(先着順)
- 🔧 持ち帰り用容器、エプロン、三角きん、筆記用具
- 💰 1,500円(材料費含む)
- 🗨️ 中野幸一氏

## 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。具体的な内容を相談する際は資料などをご用意ください。

- 📅 3月17日(日)・21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>
- 📅 4月1日～5月27日の各月曜日9時30分～10時15分(全8回)
- ※5月6日休講。

### コース6 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>
- 📅 4月1日～5月27日の各月曜日10時45分～11時30分(全8回)
- ※5月6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、運動未経験の方やご高齢の方でも参加できます。強度<弱>靴不要
- 📅 4月3日～5月29日の各水曜日9時30分～10時15分(全8回)

※5月1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よくなり、腰痛や膝痛の予防改善される運動で、「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
- 📅 4月3日～5月29日の各水曜日10時45分～11時30分(全8回)
- ※5月1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、ウエスト引き締めや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>
- 📅 4月4日～5月30日の各木曜日19時30分～20時15分(全8回)
- ※5月2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5日～5月31日の各金曜日

- ①10時～10時45分②11時15分～12時(各全8回)
- ※5月3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80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。
- 🔧 タオル、飲み物、室内シューズ(コース2・3・5は不要) ※運動が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
- 📅 新規申込の方は3月15日(金)(必着)までに、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、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)  
甲・問 生涯学習担当 ☎728-7113

## 兵から武士へ 10～12世紀の関東と武蔵国

- 📅 6月5日・19日、7月3日・17日・31日の各水曜日10時～12時(全5回)
- 👤 70名(申込順)
- 💰 8,000円(教材費含む)

## お知らせ

### 第26回県民のためのくすり講座

**内** 「糖尿病スティグマをなくそう」  
**日** 3月3日(日)14時～15時10分  
 ※オンライン配信。  
**定** 450名  
**申** 右記の二次元コードから申込  
**問** (一社)埼玉県病院薬剤師会 ☎829-7698 (平日10時～16時)

### 楽しくニコニコ3B (3B体操)

音楽に合わせてストレッチやリズム体操・用具を使った体操をして筋力を高めましょう。  
**日** 3月7日・14日・21日・28日の各木曜日10時～11時30分  
**場** 本区区民会館  
**持** 飲み物、タオル(用具は貸出)  
 ※動きやすい服装でご参加ください。  
**問** 亀田 ☎090-2469-3925

### 第40回伊奈町民チャリティーゴルフ大会

**日** 3月26日(火)  
**場** 鴻巣カントリークラブ  
**定** 120名  
**費** 参加費3,500円、プレー費税込14,000円(キャディー付き、食事別)または12,000円(キャディーなし、食事別)  
**申・問** 3月12日(火)までに、伊奈町商工会 ☎722-3751へ

### 町ソフトボール協会主催春季大会

**日** 3月31日～6月9日の日曜日  
 ※4月28日～6月2日は、バラまつりのため行いません。  
**場** 町制施行記念公園野球場  
**対** 町内に在住・在勤・協会登録されているチーム  
 ※個人で参加希望の方は、既存チームを紹介します。  
**試合方法** ▶リーグ戦方式  
 ※初参加チームは三部所属。  
**申・問** 3月10日(日)までに、中村 ☎090-4169-5419へ

## 募集します

### コーラスクラブかがやき

仲間と一緒に歌いましょう。シニアの混声合唱クラブです。男性も大歓迎。  
**日** 第1・3火曜日10時～12時  
**場** けんかつ音楽スタジオ、またはリハーサル室  
 ※場所は変更となる場合があります。  
**費** 月2,000円  
**申・問** 岩沢 ☎080-2261-1169

### 太極会

**内** 入門太極拳・基本練習  
**日** 毎週木曜日10時～11時30分  
**場** ゆめくる2階会議室  
**定** 20名(先着順)  
**持** 室内シューズ  
**費** 月2,000円(初回無料)

### 甲・問 佐藤 ☎090-5803-9975

### 上尾警察署ひまわり少年柔道教室

柔道を学びましょう。  
**日** 毎月第1金曜日18時～20時30分  
 ※生徒数により変更の場合があります。  
**場** 上尾警察署内柔道場  
**対** 小・中学生  
**定** 30名(先着順) **持** 柔道衣  
**費** 登録・障害保険・推進会費など  
 ※年齢によって異なります。  
**申・問** 藤村 ☎090-8815-4883

### 英会話サークルOsans (オーサンス)

アメリカ人の先生を招いて英会話を楽しむサークルです。2024年前期(5月～9月)のメンバーを募集します。初級クラスでは日本語を交えながら、中級以上クラスでは英語のみで行います。  
**日** 毎週土曜日①13時～14時30分(初級)②14時45分～16時15分(中級以上)  
 ※無料体験ができます。(3月2日・9日・16日・23日の各土曜日のうち1回のみ、要事前予約)  
**場** けんかつ  
**定** ①10名②5名(①②とも先着順)  
**費** 33,000円(20回)  
**申・問** 英会話サークルOsans ☎727-0743 ✉osans.eng@gmail.com

# 公民館

〒362-0809 中央5-179  
 伊奈町公民館(総合センター内)  
**問** ☎722-9112

受講者を募集します



**申** 「英語教室」は3月21日(木)(必着)、「音楽教室」は3月27日(水)(必着)までに、次のいずれかの方法で申込。①往復はがきに希望講座名(「英語教室」または「音楽教室」)・参加希望人数(音楽教室)・住所・勤務先(町外在住の方)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し郵送②町ホームページから申込

フォームに入力して送信  
 ※公民館窓口でも申込可。その際は返信用はがきを1枚持参してください。  
**受講決定のお知らせ** ▶講座開催の1週間前までに、返信はがきまたはメールでお知らせします。1週間前までにお知らせがない場合は、必ずご連絡ください。

### 英語教室「英語と体操で元気モリモリ・ブラッシュアップ」～ミニエアロビと脳トレしながら英語を学ぶ～(全3回)

運動不足解消とストレス発散にもなる笑顔の絶えない英語講座です。  
**日** ①4月10日(水)②17日(水)③24日(水)10時～11時45分  
**場** 総合センター2階多目的ホール  
**対** 町内在住または在勤で全3回参加できる方  
**定** 14名(申込多数の場合抽選)  
 ※ご家族やご友人同士の場合も、1人ずつの申込が必要です。

**持** 飲み物、タオル、筆記用具  
 ※運動ができる服装・靴でお越しください。  
**問** 中西愛子氏(1's英語教室主宰)

### 音楽教室「日曜午後は、みんな笑顔で大ホールに集合！」～ジャンルや楽器のことも知るともっと音楽が好きになる～(全2回)

家族や友人など、どなたでも参加できます。  
 ※申込時に、参加希望人数をご記入ください。  
**内** ①演奏会がもっと楽しくなるトークショー②ジャズバンドの演奏にみ

んなで参加しよう!  
 ※詳しくは、町ホームページまたは「公民館だより」をご覧ください。  
**日** ①4月14日(日)②21日(日)14時～15時30分  
**場** 総合センター大ホール  
**対** 町内在住または在勤で全2回参加できる方  
 ※大ホールの定員に達した場合は、申込受付を終了する場合があります。  
**持** 飲み物  
**問** ハル氏(ドラム教室Haru氏 主宰ドラムインストラクター)