



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。

📅 4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、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)

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!

📅 4月13日(土)13時30分～16時

📍 2階視聴覚室

☑ 高校生以上(保護者同伴であればお子さんの参加も可)

👤 20名(先着順)

📋 筆記用具、バيسクル製トランプ

💰 1,500円(ネタ代含む)

※プロ仕様バيسクル製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。

🗨️ Mr.クマリック氏

フル・ボディシェイプチャレンジ 春の“全身”燃焼まつり

☑ お腹周りに加え、胸・肩・二の腕・力こぶ・太もも・お尻・背中に至るまでのフル・ボディ(=全身)を、「器具を一切使わず、自らのカラダを使った自重トレーニング」と「音楽に合わせた有酸素運動」を織り交ぜたエクササイズで、脂肪燃焼・引き締め効果をトコトン引き出します。普段あまり運動する時間がない方も、ダイエットしたい方も、短時間での引き締め効果が狙えます。ぜひチャレンジしてみてください。<運動強度：中～強>

📅 4月14日(日)・28日(日)15時～15時45分、4月21日(日)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、飲み物、タオル

💰 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

無料講座!学びのセミナー再開

☑ 大和証券の専門家が今注目の新NISAを徹底分析!やさしく総合的な解説を行うほか、セミナー後の無料相談にも応じます。

📅 4月21日(日)13時30分～15時30分

📍 2階視聴覚室

☑ 一般成人

👤 20名(先着順)

📋 筆記用具

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。

📅 4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)

スポーツの結果

(敬称略)

第1回町長杯卓球大会 2月4日 ゆめくる



◎男子シングルス

優勝 塚山健太

準優勝 坂本紫信

3位 保坂圭吾、川内谷風美



◎女子シングルス

優勝 松村美希

準優勝 尾崎美紀子

公民館

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

受講者を
募集します



健康教室「簡単ストレッチ体操」

～ここがツボ?笑って楽しく筋膜セルフケア!～(全3回)

日ごろの身体の使い方や自分自身をケアできる方法を学びます。身体も笑いもツボを押さえた楽しい講座に参加して、心身ともに健康に暮らしましょう。

☑ 健康維持に役立つ筋膜や身体のツボを意識したストレッチ体操を楽しく学びます。

📅 5月8日(水)・15日(水)・22日(水)14時～15時30分

📍 総合センター2階多目的ホール

☑ 町内在住または在勤の方

👤 20名(申込多数の場合抽選)

🗨️ 米山操氏(健康体操講師)

📋 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

※運動しやすい服装・靴でお越しください。

📅 4月18日(木)(必着)までに、往復はがきに「簡単ストレッチ体操参加希望」と明記し、住所・勤務先(町外在住の方)・電話番号・氏名(ふ

りがな)・年齢を記入し、郵送または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。その際は返信用にはがきを1枚持参してください。

※ご家族やご友人同士の場合も、お1人ずつの申し込みが必要です。

受講者の決定▶結果は、講座開催日の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週間前までに結果のお知らせがない場合は、必ず公民館にご連絡ください。

お知らせ

伊奈サッカースポーツ少年団

新入団体験会に参加しませんか？
 日 4月7日(日)・14日(日)・20日(土)・27日(土)13時～15時、13日(土)・21日(日)・28日(日)9時～11時
 場 小室小学校
 対 年長～小学6年生
 ※保護者同伴。
 持 飲み物、タオル、持っていけばボール
 ※詳しくは、伊奈サッカースポーツ少年団ホームページをご覧ください。
 問 中島 ☎721-9918

あとり絵水彩「人物画教室」

人物画(水彩)を描きます。初心者の方も始められますので、ぜひご参加ください。
 日 4月19日(金)9時30分～16時
 場 ゆめくる全会議室
 対 会員と町内在住・在勤の方
 持 絵の具一式、飲み物、昼食
 費 500円
 問 大川内 ☎722-3881

第29回ラ・ルカンシエール展「水彩画」

8号～50号の水彩画42点を展示します。
 日 4月21日(日)～28日(日)9時～17時

※初日は13時から、最終日は15時まで。
 場 けんかつ展示コーナー
 問 大川内 ☎722-3881

伊奈山野草愛好会 春の展示会

日 4月27日(土)9時～17時・28日(日)9時～16時
 ※植え込み体験教室あり、苗代有料。
 場 芝中福祉センター(いこい)
 問 所 ☎090-5519-8709

芳香会

因 芳香会書作展(併催：高橋紫芳書作展)
 日 5月3日(祝)～8日(火)10時～18時
 ※最終日は15時まで。
 場 上尾市民ギャラリー
 問 岩崎 ☎090-1889-0431

募集します

上尾かしの木特別支援学校 ボランティア

因 学校生活全般における児童生徒の支援
 日 月～金曜日9時～14時40分
 対 18歳以上の方で、ボランティア育成講座の受講を修了した方
 ●ボランティア育成講座
 日 5月14日(火)9時～12時30分(予定)
 ※詳しくは、学校ホームページ



をご覧ください。
 問 埼玉県立上尾かしの木特別支援学校 ボランティア担当 ☎776-4601

第17回伊奈町親睦卓球大会

日 5月26日(日)9時～17時
 場 ゆめくる
 対 町内在住・在勤・在クラブ
 費 一般700円、連盟会員500円
 ※昼食は各自ご用意ください。
 種目 ▶ダブルス団体戦(当日抽選)
 申・問 4月30日(火)までに、谷口 ☎080-2039-5964へ

『まちの美術館』 作品を募集中!

『広報いな』7月号で掲載する、町民の皆さんの作品を募集します。

募集作品▶俳句・短歌・写真・工芸・書道など

応募締切▶5月15日(水)

※作品名・作者氏名・住所・電話番号を記載のうえ、ご応募ください。
 ※作品の応募状況により掲載できない場合もあります。

問・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 ☎2213
 ✉ kouhou@town.saitama-ina.lg.jp

総合センター

☎362-0809 中央5-179

問 ☎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。

あおぞらラジオ体操

日 4月5日・12日・19日・26日の各金曜日10時20分ごろ～(いなまるバス到着後)
 場 西側エントランス(屋根あり)
 持 タオル、飲み物など
 ※動きやすい服装でお越しください。

フラワーアレンジメント教室

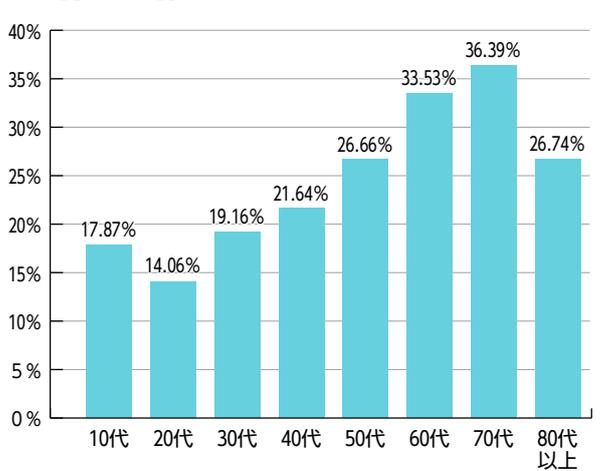
因 母の日フラワーアレンジ 日 5月8日(火)14時～16時
 場 第1研修室 対 18歳以上 定 20名(先着順)
 持 花はさみ、作品の入物袋、ホチキス、セロテープ
 費 3,000円 調 高松由美子氏 申 5月1日(水)まで
 ※材料手配の都合上、5月2日(木)以降のキャンセルはお受けできません。この場合、後日材料のお花をお渡しします。

行政書士による住民無料相談

埼玉県行政書士会会員が相続・遺言・離婚・成年後見の手続きなどについて、相談に応じます。
 日 5月12日(日)9時～12時※相談は、一人1時間まで。
 場 第2研修室 定 6組(先着順) 申 窓口または電話

お詫びと訂正

『広報いな』3月号10ページ記載のグラフについて、年代別投票率を記載すべきところ、投票者の年代別構成比を記載する内容となっております。正しくは下記のとおりです。
 お詫びして訂正いたします。



出典：埼玉県ホームページ 年齢別投票状況調べ 令和5年8月6日執行 埼玉県知事選挙

若い世代の投票率が低くなっているね。