



図書館・秋まつりおはなしフェスティバル

- 日** 11月9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 ①②とも20名(当日先着順)
共催▶児童奉仕ボランティア「がらがらどん」

大人の技能教養講座「消しゴムハンコを作ってみよう！」

- クリスマスカードや年賀状に使える自分だけのハンコを作ってみませんか？
日 12月1日(日)14時～16時
対 一般成人 **定** 8名(要事前申込)
講 菊池鈴音氏(ラクルールココ合同会社CEO 消しゴムハンコ作家)
申 11月2日(土)11時～

大人の技能教養講座「仕事のやりがいとは？～ニューシャトル現役運転士に聞く～」

- 内** ニューシャトル運転士の講演
日 12月21日(土)11時～12時
対 一般成人 **定** 16名(要事前申込)
講 小田修平氏(埼玉新都市交通株式会社ニューシャトル 現役運転士)
申 11月23日(祝)11時～

展示

- 一般展示**
 「タイトルOR作者に『白』の漢字が入っている小説」
児童展示
 「もうすぐクリスマス！」

おはなし会

- 3歳以下向け**
日 11月1日(金)・15日(金)11時～
幼児・児童向け
日 11月2日(土)・16日(土)・23日(祝)14時～

電子図書館おすすめ

「江戸楽 2023年2月号」
月刊「江戸楽」編集部/発行

伊奈忠次特集号です！信念をもって偉業を成し遂げてきた、伊奈氏に思いをは



せてみませんか。ログインせずに読むことができます。

図書館のカードはあるけれど、電子図書館のアカウントが分からないという方は、住所が確認できるもの(保険証、免許証など)をお持ちのうえ、図書館にお越しください。

電子図書館ホームページ▶



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



※荒天・熱中症警戒時などは、運行を中止する場合があります。

Aコース	6日(水)・20日(水)
丸山公民館	14:00～14:35
南小学校	15:00～16:00
Bコース	7日(木)・21日(木)
原児童公園	10:40～11:15
宮前児童公園	11:35～12:10
JAさいたま四季彩館	13:40～14:15
小室小学校	14:40～15:40
Cコース	13日(水)・27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	14日(木)・28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	12日(火)
ユニクス伊奈	15:00～16:00

DJリードの 今月の一枚

「秋の日に」／ 宮本浩次歌、ギター

ロックバンド、エレファントカシマシのヴォーカル、ギターの宮本氏が、女性が歌った名曲をカバーしたアルバムです。女性の声とはまた違った趣がありますので、聴き比べてみてはいかがでしょうか。

休館日 5日(火)・11日(月)・18日(月)・11月25日(月)・29日(金)

☎723-0017
(本町2-186-1)

図書館
ホームページ▶



けんかつ

県民活動総合センター 内宿台6-26

申・問 生涯学習担当 ☎728-7113



講演会 この時代だからこそ「書く」ことの魅力

- 日** 令和7年1月12日(日)13時30分～15時
定 100名(先着順) **費** 2,000円
講 根本知氏(書家)



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。

回 11月8日(金)・22日(金)13時30分～14時30分

場 2階会議室 対 一般成人

定 各回15名(先着順)

持 室内シューズ、タオル、5本指靴下、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)

温活ストレッチ

ストレッチポールを使って、日常生活で凝り固まった筋肉をリラックスさせましょう。＜運動強度：弱＞

回 11月13日(水)・20日(水)・27日(水)

11時15分～11時45分(1回のみの参加も可)

場 2階会議室

対 一般成人(高校生も可)

定 各回15名(先着順)

持 タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

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室インストラクター

ゆめくるベビーサロン ベビーマッサージ体験

対 ベビーマッサージやふれあい遊び、

絵本の読み聞かせ

回 11月18日(月)、12月23日(月)10時30分～11時30分

場 2階和室

対 生後2か月以上の赤ちゃんと保護者

定 各回10組(先着順)

持 バスタオル、飲み物

費 各回500円

講 轟木智子氏(幼稚園教諭・保育士)

太極拳教室

初心者に優しい入門コースです。

回 11月21日(木)・28日(木)、12月5日(木)13時30分～14時30分

場 2階会議室

対 一般成人

定 各回20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 鈴木貴子氏(伊奈太極拳愛好会主宰)

無料講座! 学びのセミナー

対 「必ず来る東南海沖地震や首都直下地震、300年振りの富士山大噴火に備えて」

回 11月23日(祝)13時30分～15時30分

場 2階視聴覚室

定 20名(先着順) 持 筆記用具

刺しゅう教室

巾着袋に、クリスマス様子をワンポイントで刺しゅうします。

回 11月25日(月)13時30分～15時30分

場 2階創作室

対 一般成人 定 10名(先着順)

持 糸切はさみ、筆記用具

費 1,200円(教材費含む)

講 野本博美氏(日本手芸普及協会師範)

申 11月17日(日)までに、窓口または電話

※刺しゅう絵柄(サンタまたはツリー)をご指定ください。

※材料手配の都合上、11月18日(月)以降の材料費の返金はできません。欠席の場合は、材料をお渡します。

脳を鍛える楽しい折り紙教室

熊手の色紙飾りを作ります。

回 11月30日(土)13時30分～16時

場 2階視聴覚室 対 中学生以上

定 12名(先着順)

持 はさみ、ボンド(のり)、筆記用具

費 1,200円(教材費含む)

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。

回 11月17日(日)・21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)

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。強度＜弱＞

回 12月9日～令和7年2月3日の各

月曜日9時30分～10時15分(全8回)

※12月30日(月)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た運動を行います。強度＜弱～中＞

回 12月9日～令和7年2月3日の各

月曜日10時45分～11時30分(全8回)

※12月30日(月)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。強度＜弱＞

回 11月27日～令和7年1月31日の各

水曜日9時30分～10時15分(全8回)

※12月25日(水)・令和7年1月1日(祝)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、自重トレーニングです。強度＜弱＞

回 11月27日～令和7年1月29日の各

水曜日10時45分～11時30分(全8回)

※12月25日(水)・令和7年1月1日(祝)休講。

コース4 パンチフィットネス

パンチやキックで身体も温まり、ウエスト引き締め&ストレス解消に効果的です。強度＜中＞

回 11月28日～令和7年1月30日の各

木曜日19時30分～20時15分(全8回)

※12月26日(木)・令和7年1月2日(祝)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。強度＜弱＞

回 11月29日～令和7年1月31日の各

金曜日①10時～10時45分②11時15分

～12時(各全8回)

※12月27日(金)・令和7年1月3日(金)休講。

フィットネス教室 共通事項

場 体育室

対 一般成人(コース4は中学生以上)

定 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。

持 タオル、飲み物、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。

費 町内在住・在勤の方400円、町外の方600円(各回)

申 新規申込の方は11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(町外在住の方は、勤務先名・所在地・電話番号)③氏名(フリガナ)④年齢(学年)⑤電話番号を明記のうえ、

「〒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。