

ふれあい
活動センター



小室2450-1

申・問 窓口または ☎ 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。

回 1月10日(金)・24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、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)

ゆめくるベビーサロン ベビーマッサージ体験

函 ベビーマッサージやふれあい遊び、絵本の読み聞かせ

回 1月13日(祝)、2月10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)

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 1月19日(日)・23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 2月10日～3月31日の各月曜日

9時30分～10時15分(全8回)

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 2月10日～3月31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 2月5日～3月26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、自重トレーニングです。強度<弱>

回 2月5日～3月26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 2月6日～3月27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。強度<弱>

回 2月7日～3月28日の各金曜日

①10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

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1月15日(水)(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。

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

動画配信講座

函 ①アラフィフ女子のための「おひとりさまの終活」
②食品の無駄をなくす幸せ～ドギーバッグと冷蔵庫収納

回 1月10日(金)～2月28日(金)

定 各40名(先着順) 費 各1,000円





大人の技能教養講座 「初心者向けフラワーアレンジメント講座」

ドライフラワーやプリザーブドフラワーを使って、春の訪れを感じさせるアレンジ作りを楽しみませんか？

日 2月2日(日)14時～15時
対 一般成人 **定** 11名(要事前申込)
持 ワイヤーを切れるはさみ、持ち帰り袋
申 1月11日(土)11時～

大人もおもしろい！ がらがらどんのおはなし会

子どもたちが楽しんでいるおはなし会の世界を味わってみませんか？

内 小学校でのおはなし会の実演、絵本紹介
日 2月5日(水)10時30分～12時
対 一般成人 **定** 20名(要事前申込)
持 飲み物
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「黑板アート講座」

内 小さな黑板(約20cm角)に専用ペイントで自由に描く
日 2月9日(日)13時30分～15時
対 一般成人 **定** 16名(要事前申込)
持 持ち帰り用袋、マスク
協力▶菊池啓子氏(有限会社 木材工芸キクチ)
申 1月10日(金)11時～

展示

一般展示
「オール・フォー・わん」

児童展示
「新年だから真新しく!!」

おはなし会

3歳以下向け
日 1月10日(金)・17日(金)11時～

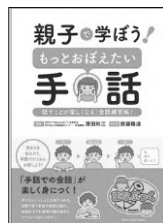
幼児・児童向け
日 1月11日(土)・18日(土)・25日(土)14時～

電子図書館おすすめ

「親子で学ぼう！もっとおぼえたい手話一話することが楽しくなる『会話練習帳』」

澤田利江／監修

親子で一緒に覚えられる手話の会話練習帳。自己紹介からやや難しい疑問



文まで、日常で使う単語や表現を楽しく紹介。会話がはずむ表情や顔の動きもイラストでわかりやすく掲載する。章末に復習問題付き。

寒くて出かけるのがおっくうなときは、電子図書館の本で読書しませんか？家にいながら、面白そうな本をゆっくり選べますよ。



▲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 1月



※荒天時などは、運行を中止する場合があります。

Aコース 15日(水)
丸山公民館 14:00～14:35
南小学校 15:00～16:00

Bコース 16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 8日(水)・22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 9日(木)・23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 7日(火)
ユニクス伊奈 15:00～16:00

DJリードの 今月一枚

「ベスト・オブ・ウィーン・フィル・
ニューイヤー・コンサート」/
ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団演奏

毎年1月1日に行われるウィーンフィルのニューイヤー・コンサート。1939年に始まった歴史あるコンサートです。そのチケットは世界一入手困難だとか。2012年～2022年に開催された同コンサートから選りすぐって収録されています。

休館日 1日(祝)～4日(土)・6日(月)・14日(火)
1月 20日(月)・27日(月)・31日(金)

☎723-0017
(本町2-186-1)

図書館
ホームページ▶

