

ふれあい
活動センター



小室2450-1

申・問 窓口または ☎ 724-0717

ウォーキング教室

正しい歩き方を理解することで、脂肪燃焼や生活習慣病の予防・改善などの効果をより大きくできます。強度<弱>

回 5月8日(木)・15日(木)・22日(木)
13時30分～14時15分 (1回のみ
の参加可)

場 駐車場

対 一般成人 定 各回15名

持 外履きシューズ、タオル、飲み物

費 各回500円

バドル体操教室 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。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。どんなでも、無理なく楽しみながらできます。

回 5月9日(金)・23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
ソックス、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法人パジャークス体操協会)

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。具体的な内容には資料などをご用意ください。

回 5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)

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 6月2日～7月7日の各月曜日
9時30分～10時15分 (全6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 6月2日～7月7日の各月曜日
10時45分～11時30分 (全6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 6月4日～7月9日の各水曜日
9時30分～10時15分 (全6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 6月4日～7月9日の各水曜日
10時45分～11時30分 (全6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 6月5日～7月10日の各木曜日
19時30分～20時15分 (全6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 6月6日～7月11日の各金曜日
10時～10時45分、11時15分～12時
(各全6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90名 (応募多数の場合抽選)

※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 新規申込みの方は5月15日(木) (必着)までに、往復はがき (1枚につき1人) に希望するコース、住所 (町外在住の方は、勤務先名・所在地・電話番号)、氏名 (フリガナ)、年齢 (学年)、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は、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

埼玉道中膝栗毛 ～江戸時代の旅における埼玉～

回 8月8日(金)・22日(金)10時～11時30分 (全2回)

定 50名 (先着順)

費 3,400円 (教材費込)



お知らせ

伊奈Gスターズ体験会

キャッチボールやバッティングをして一緒に野球を楽しみましょう。

日 5月6日(火・休)10時～12時
 場 小針北小学校 対 小学生
 持 帽子、タオル、飲み物
 申 岩崎 ☎090-3542-2438

第30回ラ・ルカンシエール展「水彩画」

内 8号～50号の水彩画39点の展示
 日 5月13日(火)～18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

伊奈町太極拳連盟

内 太極拳入門
 日 5月15日(休)10時～12時30分
 場 ゆめくる 定 20名
 持 室内シューズ 費 500円
 申 佐藤 ☎090-5803-9975

オープンキャンパス

内 入試情報など概要説明、実習体験、施設見学(希望者)、個別相談

日 5月17日(土)9時30分～12時
 対 おおむね30歳までの入校を希望する方
 申・問 5月16日(金)までに、二次元コードまたは埼玉県立中央高等技術専門学校 ☎781-3241へ

芳香会書展

内 書道作品展示
 日 5月20日(火)～24日(土)10時～17時
 ※初日は13時から、最終日は15時まで。
 場 けんかつ展示ルーム
 問 岩崎 ☎721-0311

伊奈陶芸クラブ連盟南支部 初心者教室

内 マグカップと自由作品の製作
 日 5月31日(土)、6月1日(日)、7月13日(日)、8月3日(日)10時～12時
 場 南小学校陶芸室
 定 10名 持 エプロン、タオル
 費 1,000円
 申・問 蓮実 ☎080-5423-7919

募集します

シニアチアダンスチームRuby 50歳以上のチアダンス体験会

日 6月15日(日)10時～11時30分

場 久喜東コミュニティセンター
 対 50歳以上の女性の方
 定 10名
 持 室内シューズ、飲み物
 費 300円
 申・問 6月13日(金)12時までに、杉山 ☎090-6014-6008または ☎nori.shun.riku.0808@icloud.com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(休)

※作品名・作者氏名・住所・電話番号を明記のうえ、ご応募ください。
※作品の応募状況で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

問 ☎722-9111

FAX 722-9114

〒362-0809
 中央5-179



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 5月2日・9日・16日・23日・30日の各金曜日10時20分ごろ～(いなまバス到着後)
 場 西側エントランス(屋根あり)
 持 タオル、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。

キッズミュージカル伊奈

こどもたちが歌ったり踊ったりできる楽しい場所です!
 日 5月13日(火)・20日(火)・27日(火)18時～19時30分
 場 ボランティアビューロ
 対 小学1年生～6年生
 定 20名(先着順)
 持 筆記用具、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
 費 1,000円/月
 講 大寺マリコ氏
 申 窓口または電話

いな歌声健康教室

楽しく身体と頭のストレッチをしながら、童謡・唱歌・懐かしの流行歌を歌いましょう!
 日 5月9日(金)・23日(金)
 13時30分～15時30分
 場 ボランティアビューロ
 対 60歳以上の方 定 20名(先着順)
 持 飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
 費 各回500円 講 大寺マリコ氏
 申 窓口または電話

はじめてのスマホ体験教室

教材用のスマホを使って、基本的な操作が初めての方にも分かりやすく、アドバイザーがサポートします。
 日 5月28日(火)10時～12時
 場 多目的ホール
 対 18歳以上の方 定 20名(先着順)
 持 筆記用具、飲み物
 申 窓口または電話

フラワーアレンジメント教室

内 父の日フラワーアレンジ
 日 6月4日(火)14時～16時
 場 第1研修室
 対 18歳以上の方 定 20名(先着順)
 持 花ばさみ、作品の入物袋、ホチキス、セロテープ、レジ袋
 費 3,000円 講 高松由美子氏
 申 5月28日(火)までに、窓口または電話
 ※材料手配の都合上、5月29日(水)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 6月1日(日)9時30分～12時
 ※相談は、一組50分まで。
 場 第2研修室 定 3組(先着順)
 申 窓口または電話

スポーツの結果

(敬称略)

第2回町長杯卓球大会 2月16日 ゆめくる

◎男子ダブルス

優勝 岩井学・岩井歩
 準優勝 藤本真澄・渡辺文男

◎男子シングルス

優勝 塚山健太
 準優勝 西尾克也
 3位 清水琉仁
 4位 原田守

◎女子ダブルス

優勝 日高玲子・谷口裕子
 準優勝 亀井恭子・五十嵐由起子
 3位 尾崎美紀子・滝沢幸子

◎抽選ダブルス

優勝 竹山孝二・秋山孝夫
 準優勝 鈴木百合子・丸野節子
 3位 遠藤多佳子・金巻路子

