

お知らせ

第31回ラ・ルカンシェール水彩画展

内 8号～30号の水彩画45点の展示
 日 3月15日(日)～21日(土) 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

伊奈美協写真部会展

内 写真作品の展示

日 3月22日(日)～28日(土) 9時～17時
 ※初日は11時から、最終日は15時まで。
 ※3月23日(月)は休館。
 場 けんかつ展示コーナー
 問 内村 ☎721-1576

町ソフトボール協会主催 春季大会

日 3月22日～4月19日の各日曜日
 場 町制施行記念公園第1球場
 対 町内在住・在勤・協会登録しているチーム
 ※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(火)までに、中村 ☎090-4169-5419 へ

春の伊奈山野草展示会

寄せ植え体験教室もあります。(苗代有料)
 日 4月25日(土)・26日(日) 9時～16時
 ※4月26日(日)は15時まで。
 場 柴中福祉センター(いこい)
 問 所 ☎090-5519-8705

総合センター

〒362-0809 中央5-179
 ☎722-9111 FAX722-9114



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。

※身体を動かす講座などは、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

日 3月3日(火)・10日(火)・17日(火) 18時～19時30分
 場 ボランティアビューロー
 対 小学1年生～6年生
 定 20名(先着順)
 持 筆記用具、飲み物
 費 月1,000円
 講 大寺マリコ氏
 申 窓口または電話

あおぞらラジオ体操

日 3月6日(金)・13日(金)・20日(木)・27日(金)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

地域歴史講座

内 「大河ドラマ豊臣兄弟と同じ時代を生きた伊奈忠次と伊奈氏屋敷跡を学ぶ」
 日 3月7日(土)13時30分～15時
 場 多目的ホール
 定 20名
 講 小杉秀幸氏(生涯学習課課長補佐)
 申 窓口または電話

JA朝市

新鮮な野菜や掘り出し物を探しに

来ませんか？

日 3月13日(金)9時～11時
 場 西側エントランス

いな歌声健康教室

日 3月13日(金)・27日(金) 13時30分～15時30分
 場 老人福祉センター集会室ほか
 対 60歳以上の方
 定 30名(先着順)
 持 飲み物
 費 各回500円(当日払い)
 講 大寺マリコ氏
 申 窓口または電話

交通安全教室

内 「青切符制度について」
 日 3月19日(木)10時30分～
 場 老人福祉センター集会室
 対 60歳以上の方
 講 上尾警察署交通総務係職員
 申 窓口または電話

音楽体操

昔懐かしい歌を歌いながら一緒に運動やストレッチをしてみませんか？
 日 3月26日(木) 13時30分～14時30分
 場 老人福祉センター集会室
 対 60歳以上の方
 申 窓口または電話

フラワーアレンジメント教室

内 春のフラワースワッグ
 日 4月1日(火)14時～16時
 場 研修室1
 対 18歳以上の方
 定 20名(先着順)
 持 枝切りばさみ、紙切りばさみ、ホチキス、セロテープ、持ち帰り袋・レジ袋
 費 3,000円
 講 高松由美子氏
 申 3月25日(火)までに、窓口または電話

手ぶらでDEメイク教室

日 4月14日(火) 10時30分～12時
 場 多目的ホール
 対 18歳以上の方
 定 20名(先着順)
 講 埼玉ヤクルト販売社員
 申 窓口または電話

行政書士による住民無料相談

内 相続・遺言・離婚・成年後見の手続きなどの相談
 日 4月5日(日)9時30分～12時
 ※相談は、1組50分まで。
 場 研修室2
 定 3組(先着順)
 申 窓口または電話

ふれあい活動センター



ゆめくるベビーサロン ベビーマッサージ体験

日 3月9日(月) 10時30分～11時30分
 場 和室
 対 生後2カ月以上の赤ちゃんと保護者
 定 10組(先着順)
 持 バスタオル、飲み物
 費 500円
 講 轟木智子氏(幼稚園教諭・保育士)

パドル体操教室

日 3月13日(金)・27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
 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)

春のそば打ち体験教室

日 3月14日(土)9時30分～12時30分
 場 調理室
 対 一般成人
 定 7名(先着順)
 持 持ち帰り用容器、エプロン、三角巾、筆記用具
 費 2,000円(材料費含む)
 講 土屋正文氏

学びのセミナー

あなたとご家族の健康寿命を延ば

小室2450-1
 申・問 窓口または ☎724-0717
 ※身体を動かす講座などは、動きやすい服装でお越しください。

しませんか？身体の中と外から変えていきます！
 日 3月28日(土)13時30分～16時
 場 2階会議室
 定 20名(先着順)
 持 タオル、室内シューズ、飲み物

くらしの相談室

内 遺言・相続・離婚・成年後見などの相談
 日 3月15日(日)・19日(木) 9時～12時
 場 相談室
 定 各回3名(要事前予約、先着順)

フィットネス教室

月曜コース シェイプアップ・エアロビクス

音楽に合わせて楽しく運動します。強度<弱>
 日 4月6日～6月1日の各月曜日10時～11時(全8回)
 ※5月4日(祝)休講。

水曜コース 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>
 日 4月1日～5月27日の各水曜日10時～11時(全8回)
 ※5月6日(月・休)休講。

木曜コース ズンバ 新規教室

ラテン系のリズムに合わせて体

を動かすダンスフィットネス・エクササイズです。強度<中>
 日 4月9日～5月28日の各木曜日19時～20時(全8回)

金曜コース 癒しのヨガ

ヨガのポーズや呼吸法を行います。強度<弱>
 日 4月3日～5月29日の各金曜日10時～11時(全8回)
 ※5月1日(休)休講。

フィットネス教室 共通事項

場 体育室
 対 一般成人(木曜コースは中学生以上の方)
 定 各100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(水曜・金曜コースは不要)
 費 町内在住・在勤の方500円、町外在住の方750円(各回)
 申 新規申込みの方は、3月15日(日)(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、「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宛先(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、必ずコースごとにお申し込みください。

激動の東国戦国史を学ぶ～信長・秀長の頃の関東

日 4月19日、5月17日、6月28日、7月19日、8月16日の各日曜日13時30分～15時(全5回)
 定 50名(先着順) 費 8,400円(教材費含む)
 申・問 二次元コードまたは生涯学習担当 ☎728-7113



けんかつ

県民活動総合センター(内宿台6-26)