



お知らせ

3B体操体験会

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操
日 5月7日(木)・14日(木)
10時～11時30分
場 本区区民会館
持 タオル、飲み物
申・窓 亀田
☎090-2469-3925

中央高等技術専門学校
オープンキャンパス

内容 入試情報などの概要説明、施設見学、実習体験、個別相談(希望者)
日 5月16日(土)9時30分～12時
申・窓 5月15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

伊奈レッツファイターズ
野球体験イベント

内容 バッティング、ボール投げなどの野球体験
日 5月17日(日)
9時～11時30分
※雨天の場合は、5月24日(日)。
場 小室小学校校庭
対 小学生
持 帽子、飲み物、グローブ(貸)

し出し可)
※長ズボンでお越しください。
窓 保坂
☎090-8587-1761

芳香会書展

内容 書道作品展示
日 5月27日(水)～31日(日)
9時～17時
※最終日は15時まで。
場 けんかつ展示コーナー
窓 岩崎 ☎721-0311

ラ・ルカンシェール 人物画教室

日 6月6日(土)
9時30分～15時30分
場 総合センター多目的ホール
対 会員、町内在住・在勤の方
持 スケッチブック、飲み物、絵の具一式、昼食
費 500円
窓 大川内 ☎722-3881

伊奈陶芸クラブ連盟南支部 初心者教室

内容 マグカップ・食器制作
日 6月6日(土)・7日(日)、7月12日(日)、8月2日(日)10時～12時
場 南小学校陶芸教室
定 10名
持 エプロン、タオル
費 1,000円
窓 蓮実
☎080-5423-7919

募集します

チアダンス体験会
50歳以上のシニア
チアダンスチームRuby

日 6月14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(先着順)
持 室内シューズ、飲み物
費 300円
申・窓 6月10日(水)までに、杉山
☎090-6014-6008へ

俳句サークル 伊奈棧雲の会

場 けんかつ
持 ノート、筆記用具
窓 鈴木
☎090-5765-4434

コーラスクラブ かがやき

シニアの混声合唱団で歌いませんか? 随時、見学者大歓迎です。
日 毎月第1・3火曜日
10時～12時
場 けんかつ音楽スタジオ・多目的スタジオ
費 月2,000円
※新会員は、2ヵ月免除。
窓 岩沢
☎080-2261-1169

パドル体操教室

日 5月8日(金)・22日(金)
13時30分～14時30分
場 2階会議室
対 18歳以上の方
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
窓 木川琴美氏(NPO法人パドルジャークス体操協会)

簡単セルフ・リンパ・
ストレッチ講座

日 5月9日・23日、6月13日・

27日の各土曜日

13時30分～15時(1回のみ参加可)
場 2階会議室
対 18歳以上の方
定 各回20名(先着順)
持 ヨガマット、5本指ソックス(裸足でも可)、飲み物
費 各回500円
窓 YUKARI氏(JDAKダンス介護予防指導員)

学びのセミナー

セルフケアで病気知らずの体を作りましょう!
日 5月13日(水)、6月10日(水)・

24日(水)10時～11時30分

場 2階会議室
対 18歳以上の方
定 各回20名(先着順)
持 タオル、室内シューズ、飲み物、筆記用具、普段履きの靴
費 各回500円
窓 鈴木智士氏(元末期がん患者)

くらしの相談室

内容 遺言・相続・離婚・成年後見などの相談
日 5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

月曜コース(2部制)
シェイプアップ・エアロビクス
強度<弱>

日 6月8日～7月13日の各月曜日①9時30分～10時30分②11時～12時(全6回)

金曜コース
癒しのヨガ
強度<弱>

日 6月5日～7月10日の各金曜日10時～11時(全6回)

水曜コース
初めてのピラティス
強度<弱>

日 6月3日～7月8日の各水曜日10時～11時(全6回)

フィットネス教室
共通事項

場 体育室
対 18歳以上の方(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)
※抽選日以外の空き状況は、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)

木曜コース
ズンバ(ZUMBA)
強度<中>

日 6月4日～7月9日の各木曜日19時～20時(全6回)

けんかつ 県民活動総合センター(〒362-0812 内宿台6-26)
窓 未来大学担当 ☎728-2299

第一回埼玉未来大学公開学習受講生募集

内容 第1部:卒業生の活動発表 第2部:講演会「ココロを元気にする方法」
日 7月15日(水)12時45分～15時30分
場 埼玉会館大ホール
定 300名(先着順)
費 1,500円
講 和田秀樹氏(精神科医)
申 6月18日(木)までに、二次元コード

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

健康教室「エンジョイ太極拳」～気の流れを良くしてカラダの芯から健康に!～

日 6月11日(木)・18日(木)・25日(木)
14時～15時30分
場 総合センター2階多目的ホール
対 町内在住・在勤で、全3回に参加できる方
定 20名(申込多数の場合抽選)
持 飲み物、タオル
講 鈴木貴子氏(伊奈太極拳愛好会主宰)
申 5月20日(水)までに、二次元コードまたは窓口へ