

公共施設 Information



ぐるる宮代



◆申問 32・1543

◆開館時間

火曜～土曜 9時～21時

日曜・祝日 9時～18時

ホームページ



ウエルラウンド

①4月1日、8日、15日、22日すべて水曜 10時45分～11時30分
②4月7日、14日、21日すべて火曜 13時30分～14時15分
③5月12日、19日、26日すべて火曜 10時45分～11時30分
④5月13日、20日、27日すべて水曜 13時30分～14時15分
⑤トレーニングルーム内ステップ運動とマシントレーニングを繰り返し行います。
⑥ミズノ指導員(健康運動実践指導者)
⑦各14名⑧16歳以上⑨1回700円(当日払い)⑩動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル⑪4月1日(水)10時から窓口または電話

無料教室【アクア】

アクアビクス▶①4月11日(土)、23日(木)、5月9日(土)、21日(木)11時～11時30分
アクアダンス▶①4月3日(金)、18日(土)、5月1日(金)、16日(土)11時～11時30分
②室内プール内音楽に合わせて有酸素運動を行います。
③ミズノ指導員④各日30名⑤16歳以上⑥入場料400円⑦水着・スイミングキャップ・タオル・飲み物⑧予約不要 当日時間までにプールサイドにお集まりください。

はじめてのズンバ

①4月14日(火)②28日(火)③5月12日(火)④26日(火)すべて10時30分～11時20分
⑤剣道場内ラテンの音楽に合わせて踊る創作ダンスエクササイズ
⑥ミズノ指導員(JWIズンバイストラクター)⑦各日40名⑧16歳以上⑨600円(当日払い)⑩動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル⑪4月1日(水)10時から窓口または電話

はじめてのボクササイズ

①4月24日(金)②5月15日(金)全て11時～12時
③研修室内ボクシングの基本スキルを使い、筋コンディショニングと有酸素運動を同時に行います。
④ミズノ指導員(FIPベジックピラティスインストラクター)⑤各日15名⑥16歳以上⑦1,100円(当日払い)⑧動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル⑨①受付中②4月1日(水)10時から窓口または電話

個人参加型プログラム ポッチャ

①4月25日(土)14時30分～16時
②サブアリーナ内個人単位で参加し、チーム分けをしてゲームを楽しみます。
③ミズノ指導員(健康運動実践指導者)④30名⑤小学生以上⑥600円(当日払い)⑦動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物⑧4月1日(水)10時から窓口または電話

運動会必勝塾(走り方教室)

①4月25日(土)9時30分～11時
②多目的広場(雨天時はサブアリーナ)内腕の振り方や走る姿勢などのコツやポイントを紹介し、速く走るための練習を行います。
③ミズノ指導員(ランナーズマイスター)④20名⑤小学生⑥1,100円(当日払い)⑦動きやすい服装・シューズ(雨天時は室内シューズ)・飲料・タオル⑧4月1日(水)10時から窓口または電話

体力測定会

①4月28日(火)9時～11時40分、13時～15時40分※所要時間1人約20分
②トレーニング室・ロビー内開眼片足立ち・握力・長座体前屈・上体起こし
③ミズノ指導員(健康運動実践指導者)④16歳以上⑤300円⑥動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物⑦4月1日(水)10時から窓口または電話

ウォーキング&ちょこっとジョギング教室

①4月30日(木)9時30分～11時
②園路(雨天時はメインアリーナ)※メインアリーナ集合
③ウォーキングの姿勢や腕の振り、足の運び方など。
④ミズノ指導員(ランニングマイスター、フィットネス・ウォーキングインストラクター)⑤20名⑥16歳以上⑦1,100円(InBody含む、当日払い)⑧動きやすい服装・歩きやすいシューズ・室内用シューズ・飲み物・タオル⑨4月1日(水)10時から窓口または電話

パークヨガ

①5月3日(日・祝)、6日(水・休)10時30分～11時30分
②アスレチック広場内ゆっくり呼吸しながらポーズをとることで筋肉がほぐれリラックス効果が得られます。
③ミズノ指導員(日本ヨガインストラクター認定)④各日40名⑤16歳以上⑥1回500円(当日払い)⑦動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット(貸出しあり)・マットの下の敷物(レジャーシート)⑧予約不要 当日時間までにアスレチック広場にお越しください。※雨天時中止

ジュニアバドミントンスクール 5月8日開校

①5月8日(金)、15日(金)、22日(金)17時30分～18時30分(初級 小学2年生～4年生)18時30分～20時(中・上級 小学5年生～中学生)※無料体験1回可能
②バドミントンこれから習いたい人や、もっと上達したい人のスクールです。
③ミズノ指導員④サブアリーナ⑤各15名⑥小学2年生～中学生⑦4,800円(月謝制)⑧運動ができる服装・室内用シューズ・飲み物・タオル・ラケット(貸出しあり)⑨窓口または電話

アンチエイジング教室

①5月13日(水)11時15分～12時15分
②会議室内要介護にならないための体づくり
③胴体トレーニングや有酸素運動
④ミズノ指導員(FIPマットピラティスインストラクター)⑤15名(最低人数3名)⑥16歳以上⑦1,100円(当日払い)⑧動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル・ヨガマット⑨4月1日(水)10時～開催日前日まで 窓口または電話

バレーボール教室

①4月14日、21日、28日すべて火曜(毎月3回)17時～18時
②メインアリーナ内元プロバレーボール選手による指導
③元プロ選手 金杉由香氏④各日20名⑤初心者:小学生～(親子でも参加できます)⑥1回1,500円、3回4,200円⑦短パン・Tシャツ・室内シューズ・タオル⑧窓口または電話

図書館



◆申問 34・9944

◆開館時間 ※休館日 毎週月曜(祝日を除く)

火曜～金曜9時30分～19時 土・日・祝日 9時30分～18時

4月1日、2日、3日、30日は休館日です



ホームページ



ライブラリーシアター

すばらしき世界

2021年日本映画

①4月10日(金)14時～16時10分
②ホール

③原案は直木賞作家・佐木隆三の小説『身分帳』。舞台を原作から35年後の現代に変更し、実在した人物をモデルに変わりゆく社会のあたたかさや厳しさを描いた「社会」と「人間」の今をえぐるヒューマンドラマ。

子ども読書の日記念行事 第18回としょかんこどもまつり

①4月26日(日)10時30分～15時30分 詳しいタイムテーブルは図書館ホームページでご確認ください。
②図書館で一日中楽しめるイベントがもりだくさん!!スタンプカードを持っている子は持ってきてね。
③おはなし会 ④ちいさい子のえほんの会 ⑤絵本の読み聞かせ ⑥紙芝居の会 ⑦子ども映画会 ⑧「本のおたのしみぶくろ」の貸出

すいようえほんの会

①4月8日(水)11時～11時20分
②おはなしコーナー③赤ちゃんからの絵本とわらべうたの会

紙芝居と折り紙

①4月11日(土)14時30分～15時30分
②研修室内紙芝居:「くわず女房」ほか 折り紙:かぶと

おはなし会

①①4月18日(土)②25日(土)14時30分～15時
③おはなしコーナー内④「王子さまの耳は、ロバの耳」「麦わらと炭と豆」⑤「とりのみじい」「三びきのくま」⑥4歳以上(目安)

ナクソス音楽会

第1回「デュオ!～2台のピアノ、2つのヴァイオリン、2つのフルート～」

①4月19日(日)14時～15時30分
②ホール内音楽配信サイト「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」からお届けします。※生演奏ではありません

子ども映画会

①4月25日(土)15時～15時40分
②ホール「ともだちや」「花いっぱいになあれ」③3歳以上(目安)

童話と絵本の会

①5月2日(土)【2・3歳～の部】14時30分～50分【4歳～小学生の部】15時～15時30分
②おはなしコーナー③年齢にあわせた絵本読みかきかせ

郷土資料館



- ◆申問 34・8882
- ◆開館時間 火曜～日曜 9時30分～16時30分
- ◆休館日 毎週月曜(祝日を除く)



ホームページ



宮代歴史書店

郷土資料館企画展 祈りとおふだ

7月5日(日)まで町内の新井家と加藤家の母屋の梁に縛り付けられていた大量のおふだについて調査し、平成7年度に宮代町史資料第9集「祈りの札」を刊行しました。今年度は30年の節目の年であり、今回の企画展は「祈りの札」に掲載されているおふだの一部を紹介するとともに、おふだに関する宮代町の民俗行事や真蔵院のおふだの版木等を紹介しています。



期間中の休館日: 毎週月曜日、4月30日(木)、5月7日(木)、8日(金)

文化財案内板 まちしるべ

宮代町字東の西光院と大字東桑原の鷲宮神社に文化財案内板が設置されました。

7p「月刊みやしろデラックス」で紹介しています。

宮代歴史書店

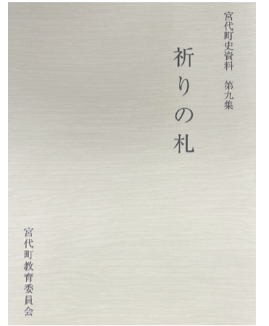
郷土資料館の刊行物を紹介します。上記QRコードもしくは資料館窓口で購入することができます。

◆vol.4

宮代町史資料第9集 祈りの札

本書は、町内の旧家である新井家、加藤家に残されていた社寺の守札を整理しまとめたもので、人々の信仰の様子を知る上で大変貴重な資料です。守札の発行年代は江戸時代後期までさかのぼります。これらの江戸時代から昭和時代にいたるまでの計4,818点の守札について、その銘文や形態、また発行した社寺の場所などをつぶさに調査しました。

B5判241ページ 2,000円(税込)



コミュニティセンター 進修館



- ◆申問 33・3846
- ◆開館時間 9時～21時30分



ホームページ

進修館を利用してみよう 小ホール

小ホールは普通のホールとは違い、ライブハウスのような趣があります。客席は階段席で舞台となるスペースとの距離が近いので、コンサート時には演奏者の息づかいまでもが感じられます。ピアノ、弦楽器、声楽などの利用に最適です。講演会の利用もできます。仲間と一緒に音楽会や講演会をぜひ企画してみてください。



概要 1時間あたり1,500円、264平方メートル、収容人数200人

進修館を利用してみよう 集会室

集会室は円卓式のテーブルが中央にあり、利用者がお互いの顔をみながら交流会や話し合い、趣味の活動などを行うことができます。木々の間から光がそそぎ、とても気持ちの良い空間です。20人程度の利用に最適です。素敵なアイデアや交流が生まれるかも知れませんよ!



概要 1時間あたり300円、58平方メートル(約17畳)、収容人数20人

笠原小学校

陽だまりサロン



- ◆申問 37・0145
- ◆開館時間 月曜～金曜 10時～14時、第3・第4土曜 10時～16時

4月から開館時間が変わります



ホームページ

ボッチャdeかるた

4月3日(金)、5月1日(金)10時30分～11時30分椅子に座って、大きなかるたがけてお手玉を投げる「ボッチャかるた」です。子どもから大人まで、年齢問わず、ひとりでも家族でもご参加ください。わいわい楽しく「宮代みんなのふくしかるた」を使って遊びましょう。輪投げもあります。

はるるの折紙タイム

4月13日(月)10時30分～12時何を折るかはお楽しみです。10名(申込順)折紙、はさみ、ボンド、のり、定規、鉛筆前日までに直接または電話

みんなのほっとカフェ

4月17日(金)10時30分～12時時間内であればいつでも相談できます。自分も相手も大切にするための方法のひとつ『NVC』の体験会です。思いを言語化してみませんか? 宮代町家庭教育支援チーム・佐藤氏どなたでも

春のピロティコンサート

4月18日(土)13時30分～15時オカリナ、トランペット、ピアノ、アコーディオン、ベース、パーカッション、サクソによるすてきな生演奏を爽やかなピロティでお楽しみください。
演奏アプリコットjam 曲目春よ、来い、シルエット・ロマンス、真珠飾り、ユー・レイズ・ミー・アップ、他

リコーダーを吹きましょう

4月25日(土)13時30分～14時30分先生はいません。吹きたい曲を楽しくみんなで吹いています。リコーダー

茶の湯と写経を愉しむ

4月25日(土)10時30分～12時茶の湯で心休まるひと時を過ごしませんか? 畳でのお点前も体験できます。漢字、かなによる写経体験(書道)も一緒に楽しみましょう。きさこキッズ代表 井上奈穂子氏15組(申込順)500円(茶菓代)前日までに直接または電話

ぬりえをしましょう 毎週月曜10時30分～

ゆったりとした気分で好きな色を塗ってみませんか。脳を活性化したり、自律神経を整えたりする効果があると言われています。ぬりえ、色鉛筆など(ない方にはこちらでも用意しています)

いきいきの日 毎週火曜10時30分～11時30分

ストレッチややさしい筋トレなど、楽しく笑いながら体を動かしましょう。21日はヨガです。室内履き、飲み物、タオル

囲碁・将棋の日 毎週水曜10時～

囲碁・将棋好きな方なら、どなたでも参加できます。仲間作りをしながら楽しいひと時をすごしましょう。

レッツ!スクエアステップ 第2・第4金曜日10時15分～11時45分

マスクが書いてあるマットの上でステップを踏む、筋力アップ&ストレス解消&歩く脳トレ! 頭と身体を同時に鍛えることのできるエクササイズです。お子様連れでも大歓迎です。上履き、飲み物、タオル

さをり織り体験の日 毎週木・金曜10時30分～

コットン糸でストールを織ります。自分だけのオリジナルストールを織ってみませんか? 900円(糸代)前日までに直接または電話