

## 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

①6月2日、9日、16日、23日 ②7月7日、14日、21日 すべて火曜13時30分～14時15分 ③6月3日、10日、17日、24日 ④7月1日、8日、15日、22日 すべて水曜10時45分～11時30分 ⑤トレーニングルーム ⑥リズムに合わせて30秒間のステップ運動と30秒間のマシントレーニングを繰り返すサーキットトレーニングです ⑦ミズノ指導員(健康運動実践指導者) ⑧各14名 ⑨16歳以上 ⑩700円(当日払い) ⑪動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル ⑫受付中 ⑬6月2日(火)10時から窓口または電話

## バレーボール教室

①6月2日、9日、23日 すべて火曜(毎月3回)17時～17時50分(初級低学年)、18時～18時50分(中級高学年～中学生) ②メインアリーナ ③元プロバレーボール選手による指導 ④元プロ選手 金杉由香氏 ⑤各日20名 ⑥小学生(親子可)～中学生 ⑦3回:4,200円(月謝)、ビジター1回:1,500円(要事前予約) ⑧短パン・Tシャツ・室内シューズ・タオル・飲み物 ⑨窓口または電話

## 無料教室【アクア】

アクアビクス▶①6月13日、27日 すべて土曜 11時～11時30分 アクアダンス▶②6月5日(金)、20日(土)11時～11時30分 ③室内プール ④音楽に合わせて有酸素運動を行います。水中なので負担がなく楽に運動できます。⑤ミズノ指導員 ⑥各日30名 ⑦16歳以上 ⑧入場料400円 ⑨水着・スイミングキャップ・タオル・飲み物 ⑩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

①6月9日、23日 すべて火曜10時30分～11時20分 ②剣道場 ③ラテンの音楽に合わせて踊る創作ダンスエクササイズ ④ミズノ指導員(JWIズンバイストラクター) ⑤各日40名 ⑥16歳以上 ⑦600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 ⑨窓口または電話

## はじめてのボクササイズ

①6月26日 ②7月24日 すべて金曜 11時～12時 ③研修室 ④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。⑤ミズノ指導員(FIPベシクピラティスインストラクター) ⑥各日15名 ⑦16歳以上 ⑧1,100円(当日払い) ⑨動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル ⑩受付中 ⑪6月2日(火)10時から窓口または電話

## 個人参加型プログラム インディアカ

①6月27日(土)14時30分～16時 ②サブアリーナ ③個人単位で参加し、当日集まった人達でチーム分けをしてゲームを楽しむプログラムです。④ミズノ指導員(健康運動実践指導者) ⑤30名 ⑥小学生以上 ⑦600円(当日払い) ⑧動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物 ⑨6月2日(火)10時から窓口または電話



## アンチエイジング教室

①7月1日(水)11時15分～12時15分 ②会議室 ③要介護にならないための体づくり、胴体トレーニングや有酸素運動。④ミズノ指導員(FIPマツ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 ⑨6月2日(火)10時から窓口または電話

## こどもバドミントンスクール 生徒募集中

①7月10日、17日、24日 すべて金曜 17時～18時20分(キッズ:小2～小4)18時30分～20時(ジュニア:小5～中学生) ※無料体験1回可能 ②サブアリーナ ③バドミントンを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。④ミズノ指導員 ⑤各15名 ⑥小2～中学生 ⑦月3回:4,800円(月謝制) ⑧ビジター1回:1,700円(要事前予約) ⑨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) ⑩窓口または電話

## からだすっきりローラー教室

①7月10日(金)11時～12時 ②研修室 ③ローラーを使った肩・腰・足のストレッチ(ローラー貸出) ④ミズノ指導員(介護予防運動指導員) ⑤12名 ⑥16歳以上 ⑦900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(貸出しあり) ⑨6月2日(火)10時から窓口または電話

## バレーボール個人レッスン

①希望日時をお知らせください ②メインアリーナ ③個人レッスン。もっと上手になりたいという人におすすめ! ④元プロ選手 金杉由香氏 ⑤1回1名 ⑥小学生以上 ⑦60分、1回目8,000円、2回目以降10,000円 ⑧短パン・Tシャツ・室内シューズ・タオル・飲み物 ⑨窓口または電話



大規模改修工事に伴い、下記期間でプールの一時閉鎖を予定しています。ご理解のほどお願いいたします。

● 期間 令和8年7月から令和9年3月



詳細はホームページをご覧ください▶ &lt;記事ID 25998&gt;

須賀小学校のプール学習指導に伴い、下記日程で一般利用を中止させていただきます。

- 期日 6月 火・水・木曜日※30日(火)はご利用いただけます
- 時間 9時～12時※13時から一般利用可能

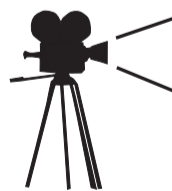
## 図書館



◆申問 34・9944

◆開館時間 ※休館日 毎週月曜(祝日を除く)、6月2日(火)、30日(火)  
火曜～金曜9時30分～19時 土・日・祝日 9時30分～18時

ホームページ

ライブラリー  
シアターサタデー・ナイト・フィーバー  
(1977年 アメリカ映画)

①6月12日(金)14時～16時 ②ホール ③ファッションや決めポーズが象徴的なディスコダンスで、世界中にブームを巻き起こしたジョン・トラボルタの出世作。鬱屈した青年の恋と成長を描く。ビー・ジョーズが音楽を担当している。

## 童話と絵本の会

①6月6日(土)、7月4日(土)【2・3歳～の部】14時30分～14時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せ

## すいようえほんの会

①6月10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

①6月13日(土)14時30分～15時30分 ②研修室 ③紙芝居:「うみのみずはなぜからい」ほか 折り紙:シャツ

## マネー講座「豊かな老後のために知っておきたいお金の話」

①6月14日(日)14時～16時 ②ホール ③セカンドライフの生活設計、資産運用、終活・相続など。④山田幸次郎氏(J-FLEC認定講師) ⑤一般

## おはなし会

①6月20日(土)②6月27日(土)14時30分～15時 ③おはなしコーナー ④①「かにかに、こそこそ」「モモちゃんがうまれたとき」②「くわずにようぼう」「こすずめのぼうけん」 ⑤4歳以上(目安)

## ナクソス音楽会

## 第3回「メモリアルイヤー モーツァルト生誕270年」

①6月21日(日)14時～15時30分 ②ホール ③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

①6月27日(土)15時～15時40分 ②ホール ③「おじやる丸 ちっちゃいもののおきなちから」「りゅうの目のなみだ」 ④3歳以上(目安)

## にちようえほんの会

①6月28日(日)11時～11時20分 ②おはなしコーナー ③ちいさい子の絵本とわらべうたの会

# コミュニティ進修館



◆申問 33・3846  
◆開館時間 9時～21時30分



ホームページ

## 宮代町民まつり

### 開催決定!

日時 8月22日(土)、23日(日)  
10時～20時30分  
会場 進修館周辺

### 出演者・スタッフ募集

#### 【流し踊り・ソーラン節講習会】

流し踊り ①②とも同内容  
①7月5日(日)16時～18時  
②8月2日(日)13時～15時  
場所 進修館大ホール  
申込 不要

ソーラン節  
8月2日(日)15時～16時

#### ロビーコンサート/LOBBYバンドフェス!

進修館2階ロビーで開催する音楽イベントの出演者を募集します。

- ◆ロビーコンサート ゆったりとした雰囲気づくりに合った演奏等をする方。
- ◆LOBBYバンドフェス! ロックやポップス系の演奏をするグループ。学生歓迎! (記事ID 24557)

日時 8月22日(土)、23日(日)  
A 10時30分～16時 B 17時～20時  
場所 進修館2階ロビー  
定員 A 各日8組程度 B 各日6組程度  
※後日、参加者向けに打合せ会を実施  
持ち時間 A 1グループ最大40分(入替込)  
B 1グループ最大30分(入替込)  
※申込多数の場合は出演時間を調整

申込 6月1日(月)10時～12日(金)17時までに  
申込フォームから※演奏が確認できる公開  
中の動画等があればフォーム内にURLを添付



申込フォーム

#### ミニSL乗車体験運営スタッフ

※申込状況によって開催しない場合あり

開催準備、受付、行列整理などのお手伝いスタッフを募集!

日時 8月23日(日)10時～15時30分  
場所 庁舎間道路  
特典 ミニSLに乗車できます  
申込 6月30日(火)17時までに申込フォームから



申込フォーム



# 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

#### 夏休み体験学習教室

- 縄文ペンダントづくり 7月24日(金)、8月6日(木)
- しぼり染めハンカチづくり 7月28日(火)、8月7日(金)
- まがたまづくり★ 7月23日(木)、8月5日(水)
- 組みひもプレスレットづくり★ 7月29日(水)
- あじろあみコースターづくり★ 7月31日(金)

※時間はいずれも10時～12時

★…小学4年生以上対象

場郷土資料館2階会議室兼資料取扱室 郷土資料館学芸員  
各講座16名(申込多数の場合は抽選) 小・中学生(お子様のみの参加) 1教室200円(材料費含) ※「しぼり染めハンカチづくり」は500円 タオル、水筒、汚れてもよい服装 町公式LINE  
6月23日(火)9時～7月8日(水)17時まで※抽選の場合、7月10日(金)にLINEで結果をお知らせ



申込フォーム

#### 旧加藤家住宅・旧齋藤家住宅・旧進修館 特別見学会

6月21日(日)13時30分～郷土資料館の屋外展示物である旧加藤家住宅、旧齋藤家住宅、旧進修館の内部の見学会。学芸員が詳しく展示物の解説を行います。30名 5月19日(火)から電話またはメール



旧加藤家住宅



旧齋藤家住宅



旧進修館

郷土資料館企画展 祈りとおふだ 7月5日(日)まで  
期間中の休館日:毎週月曜日※6月1日、8日、15日、22日、29日すべて月曜

#### 笠原小学校

# 陽だまりサロン



◆申問 37・0145 4月から開館時間が変わりました  
◆開館時間 月曜～金曜 10時～14時、第3・第4土曜 10時～16時



ホームページ

#### ポッチャdeかるた

6月5日、7月3日すべて金曜10時30分～11時30分 椅子に座って、大きなかるたをめがけてお手玉を投げる「ポッチャかるた」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

6月8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

#### マクラメ編みのプラントハンガー

6月18日(木)10時30分～12時 植木鉢を吊るして飾れるプラントハンガーを編みます。田口いくよ氏 8名(申込順) 200円 持 はさみ、持ち帰り用の袋、あればS字フック 前日までに直接または電話

#### みんなのほっとカフェ

6月19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。宮代町家庭教育支援チーム・佐藤氏 どちらでも

#### ボトルカバーを編みましょう

6月19日(金)10時～12時 マイボトルやペットボトルのボトルカバーを編みます。8名(申込順) 110円 持 かぎ針6号、とじ針、はさみ

#### 天龍姫コンサート

6月20日(土)13時30分～14時30分 三味線で民謡を歌います。皆で大きな声で歌いましょう。演奏:天龍姫 曲名:東京音頭 花笠音頭 ほか

#### リコーダーを吹きましょう

6月27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。持 リコーダー

#### 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されています。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。16日、30日はヨガです。持 室内履き、飲み物、タオル

#### 囲碁・将棋の日

毎週水曜10時～ 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10時15分～11時45分 マス目を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。親子も大歓迎。持 室内履き、飲み物、タオル

#### さをり織り体験の日

毎週月・水・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

### ● 陽だまりサロン開館26周年記念週間 ● 6月15日(月)～6月20日(土)

おかげさまで26周年を迎えました。記念週間中各種イベント開催と同時に皆様の作品を展示します。展示していただける方は6/12(金)までに陽だまりサロンまでお持ちください。