

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



※大規模改修工事に伴い、**令和9年3月31日までプールを一時閉鎖**しています。ご理解のほどお願いいたします。
※メインアリーナの照明が一部故障しています。活動に支障がないかご確認のうえ、ご利用ください。

ウエルラウンド

日①9月1日、8日、15日 日②10月6日、13日、20日、27日 すべて火曜13時30分～14時15分※事前予約制 場トレーニングルーム内リズムに合わせて30秒間のステップ運動と30秒間のマシーントレーニングを繰り返し行うサーキットトレーニングです 関ミズノ指導員(健康運動実践指導者) 定各14名 対16歳以上 費700円(当日払い) 持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物 申①②受付中 窓口または電話

はじめてのパンチ&キック

日①9月4日、18日 日②10月9日、23日 すべて金曜11時～12時 場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。関ミズノ指導員(FTPベシックピラティスインストラクター) 定各15名 対16歳以上 費1,100円(当日払い) 持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物 申①②受付中 窓口または電話

秋の運動会必勝塾 【走り方教室】

日9月19日(土)13時30分～15時 場多目的広場(雨天時はサブアリーナ)内リズムトレーニングでウォーミングアップ。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。関ミズノ指導員 定20名 対小学生 費1,100円(当日払い) 持動きやすい服装・シューズ(雨天時は室内用シューズ)・タオル・飲み物 申受付中 窓口または電話

個人参加型プログラム さいかつぼーる

日9月26日(土)14時30分～16時 場サブアリーナ内個人単位で参加し、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。関ミズノ指導員(健康運動実践指導者) 定30名 対小学生以上 費600円(当日払い) 持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物 申受付中 窓口または電話

アンチエイジング教室

日10月2日(金)13時～14時 場会議室内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。関ミズノ指導員(FTPマットピラティスインストラクター) 定15名(最低人数3名) 対16歳以上 費900円(当日払い) 持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物・ヨガマット 申受付中 窓口または電話

はじめてのズンバ

日10月13日、27日 すべて火曜10時30分～11時20分 場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 関ミズノ指導員(JWIズンバインストラクター) 定各日40名 対16歳以上 費1回600円(当日払い) 持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物 申受付中 窓口または電話

からだすっきりローラー教室

日10月16日(金)11時～12時 場研修室内ローラーを使った肩・腰・脚のストレッチ(ローラー貸出あり) 関ミズノ指導員(介護予防運動指導員) 定12名 対16歳以上 費900円(当日払い) 持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物・ヨガマット(貸出あり) 申受付中 窓口または電話

バスケットボールスクール (生徒募集中!!)

日10月7日、14日、21日、28日 すべて水曜(月4回)17時20分～18時10分(初心者)、18時20分～19時20分(中級)、19時30分～20時50分(上級) 場メインアリーナ内初心者から上級者までレベルにあわせた指導を行います 関ミズノ指導員 対小学生～中学生 費月謝制 初心者クラス:4,800円 中級者クラス:5,700円 上級者クラス7,100円 持運動ができる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物、バスケットボール 申受付中 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!!)

日10月9日、16日、23日 すべて金曜17時～18時20分(初心者クラス) 場サブアリーナ内基礎から練習します 関ミズノ指導員 定15名 対小2～小6(初心者) 費月3回:4,800円(月謝制) ビジター1回:1,700円(要事前予約) 持運動ができる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物・ラケット(貸出しあり) 申受付中 窓口または電話

トレーニング室 使い方講習会

日祝日を除く毎週火曜～日曜 14時～1時間程度※事前予約制、当日予約不可 場トレーニング室内トレーニング室の利用方法やマシンの使い方の講習。講習後、トレーニング室利用許可証を発行します。関ミズノ指導員 定各日2名 対16歳以上 費500円(当日払い) 持運動のできる服装・室内シューズ・タオル・飲み物 申受付中 窓口または電話

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



ホームページ

ボッチャdeカルタ

日9月4日、10月2日 すべて金曜10時30分～11時30分 内椅子に座って、大きなカルタめ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

日9月14日(月)10時30分～12時 内何を折るかはお楽しみです 定10名(申込順) 持折紙、はさみ、ボン、のり、定規、えんぴつ 申前日までに直接または電話

みんなのほっとカフェ

日9月18日(金)10時30分～12時 内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。関宮代町家庭教育支援チーム・佐藤氏 対どなたでも

ハロウィンの飾りを作しましょう

日9月19日(土)10時30分～12時 内カラフルな糸を使ってハロウィンの飾りを作しましょう 定10名 費100円(材料費) 持はさみ

リコーダーを吹きましょう

日9月26日(土)13時30分～14時30分 内先生はいません。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

日毎週月曜10時30分～ 内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。持ぬりえ、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

日毎週火曜10時30分～11時30分 内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。8日はスッキリ体操、29日はヨガです。持室内履き、飲み物、タオル

囲碁・将棋の日

日毎週水曜10時～ 内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

日第2・第4金曜10時15分～11時45分 内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

日毎週月・水・木・金曜10時30分～ 内裂き織りマット ほそく裂いた布を使って織っていきます 費700円(糸代) 持綿製の手で裂ける布(ない方応相談) 申前日までに直接または電話

図書館

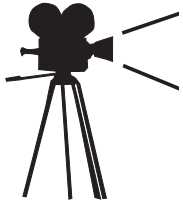


◆申問 34・9944

◆開館時間 ※休館日 毎週月曜(祝日を除く)、9月1日(火)、24日(木)、30日(水)
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

ビューティフル・マインド
(2001年 アメリカ)

9月11日(金)14時～16時15分 場ホール 内
ノーベル経済学賞を受賞した実在の数学者の
半生を描いた人間ドラマ。ゲーム理論の新たな
発見によりマサチューセッツ工科大学の研究所
に採用されたジョン・ナッシュは妻となる女性と
も出会い幸せな日々を過ごしていた。その功績か
ら国防省の目に留まりソ連の暗号解読という極
秘任務を受けることに・・・

すいようえほんの会

9月9日(水)11時～11時20分 場おはなしコーナー 内赤ちゃんからの絵
本とわらべうたの会

紙芝居と折紙

9月12日(土)14時30分～15時30分 場研修室 内紙芝居:「にじになった
きつね」ほか 折紙:きつね

漫談を楽しむ会

9月18日(金)14時～15時20分 場ホール 内毒舌漫談でおなじみ、綾小
路さきまろによる「爆笑エキストラライブビデオ」をDVD上映します。「お
父さん!さきまろのショーに行ってくるから!!」ほか

おはなし会

9月19日(土)26日(土)14時30分～15時 場おはなしコーナー 内①
「ライオンとねずみ」「お月さまの話」②「はなたれ小僧さま」「こぼんの虫
ばし」 4歳以上(目安)

ナクソス音楽会 第6回「宇宙を感じるクラシック」

9月20日(日)14時～15時30分 場ホール 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

9月26日(土)15時～15時40分 場ホール 内「きつねとぶどう」「おばけう
んどうかい」 3歳以上(目安)

にちようえほんの会

9月27日(日)11時～11時20分 場おはなしコーナー 内赤ちゃんからの
絵本とわらべうたの会

図書リサイクル市

10月3日(土)、4日(日)9時30分～17時 場ホール 内図書館で不要と
なった図書を無料で頒布します。※無くなり次第終了、タイトルなどの問い
合わせには応じられません。持ち帰り用の袋

童話と絵本の会

10月3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 場おはなしコーナー 内年齢にあわせた絵本の読み
聞かせ

ナクソス音楽会 特別回「0さいから楽しむファミリークラシック」

10月7日(水)11時～11時30分 場ホール 内赤ちゃんから大人まで、親
子で一緒に楽しめる音楽会です。音楽配信サイト「ナクソス・ミュージック・
ライブラリー」からクラシックの名曲や親しみのある音楽をお届けします。
※生演奏ではありません

ぬいぐるみお泊まり会

おはなし会:10月11日(日)【3歳から
の部】14時30分～15時【小学生の部】
15時20分～16時 おむかえ:10月12日
(月・祝)15時～18時 15組 3歳～
小学3年生(幼児は保護者同伴) 無料
ぬいぐるみ1体 9月6日(日)9時30
分～13日(日)18時まで 図書館窓口



認知症にフレンドリーな
社会に向けた合同展 vol.9

あしたのわたしと
認知症

図書館では、9月の認知症月
間を受けて、認知症への理解を
深めるために合同展を開催しま
す。

<協力>

宮代町(健康介護課)
宮代町社会福祉協議会
日本工業大学

パネル展示「あしたのわたしと認知症」

日時 9月18日(金)～10月12日(月・祝)
場所 展示ホール
内容 認知症基本法や、今日からできる備え、安心して暮
らすための参考情報などをパネルで紹介します。
認知症への理解や介護に役立つおすすめの本、宮
代町の小学生が書いた「心のふれあい絵手紙」も
展示します。

回想レクリエーションin図書館

「回想昭和歌謡&認知症寸劇・クイズ」

日時 9月27日(日)14時～15時30分
場所 ホール
内容 第1部では懐かしい昭和歌謡をみんなで歌い、あ
の頃の思い出で話に花を咲かせます。第2部は新
しらおか病院の精神保健福祉士さんの寸劇とク
イズを通して、認知症について楽しく学びます。

特別映画会「調査屋マオさんの恋文」

日時 9月23日(水・祝)14時～15時20分
場所 ホール
内容 仕事一筋に生きてきた元調査屋マオさんは、認
知症を発症した妻の記録を始める。日々変わりゆ
く妻のために何が出来るか。企業戦士として戦後
を駆け抜けたマオさんと、その妻の日常を温かく
ユーモアを交えて描く。

特別講演会「エンディングノート講座」

日時 10月12日(月・祝)14時～15時30分
場所 ホール
内容 エンディングノートは、ご自身に「もしも」のことが
あった時、大切な家族や周りの人が手続きに困ら
ないよう、必要な情報を一冊にまとめる心強いツ
ールです。「くらしの相談室」の専門家が、ノートを挫
折せずに書き進めるコツや活用方法を解説します。

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)



歴史書店



ホームページ

令和8年度第1回企画展

「温故知新～明治から大正期の絵はがきでめぐる観光地～」

10月25日(日)まで 昔の絵はがきの展示を行います。町域に残された
古文書群の中にある明治から大正時代の絵はがきを選び、著名な観光地
などの当時の様子を紹介します。

期間中の休館日

9月7日、14日、24日、25日、28日29日、30日
10月1日、2日、5日、13日、19日



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.8

齋藤甲馬と宮代 世界のどこにもないまちを創る

関東平野の真ん中に齋藤甲馬という名物町長がいた。昭和30年、宮代町誕生
とともに町長となって、昭和57年に没するま
でずっと町長だった。合併前の百間村の村長時
代からすると31年にわたって政治の道を歩むう
ちに「ユニークな町長」「気骨と先見性の独裁者」
「町の一人ひとりに向き合う人」「教育を重んじ
る人」などと言われるようになる人物だった。そ
して、「給食なし、部課長なし、低層のまち、自立
型のまち」等々の甲馬流行政は全国から視察団
がやってくるほどだった。

齋藤甲馬の本制作委員会 編著
B5変形サイズ192ページ 2,000円(税込)

