

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。

体力測定会

①10月10日(土)9時～11時40分、13時～16時40分※所要時間1人約20分②トレーニング室・ロビー③開眼片足立ち・握力・長座体前屈・上体起こし④エアロバイク負荷測定⑤どちらかお選びください⑥ミズノ指導員(健康運動実践指導者)⑦16歳以上⑧各300円当日支払い⑨動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物⑩窓口または電話

ミズノキッズダンススクール 生徒募集中

①金曜日(月3回)②初心者初級16時30分～17時20分③中・上級17時30分～18時20分④研修室⑤ヒップホップダンスを中心に健康を目的としてリズム感、体幹、柔軟性を養い楽しく体を動かします⑥ミズノダンススクール指導員⑦各クラス15名⑧5歳～中学生⑨4800円/月⑩動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル⑪窓口または電話

トレーニング室 使い方講習会

①毎週火曜～日曜(祝日を除く)14時～(所要時間 約1時間)※事前予約制(当日予約不可)②トレーニング室③トレーニング室の利用方法やマシンの使い方講習。講習後トレーニング室利用許可書を発行④ミズノ指導員⑤各日 2名⑥16歳以上⑦500円(当日払い)⑧運動のできる服、室内用シューズ、タオル、飲料⑨受付中(各日、定員になりしだい締切)窓口または電話

はじめてのパンチ&キック

①10月9日、23日、11月27日すべて金曜日11時～12時②研修室③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(FTPベシクマットピラティスインストラクター)⑤各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⑨開催日前日まで窓口または電話

からだすっきりローラー教室

①10月16日(金) 11時～12時、11月20日(金)11時～12時②研修室③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)④ミズノ指導員

導員(介護予防運動指導員)⑤16歳以上⑥900円(当日払い)⑦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)⑧開催日前日まで(定員になり次第締め切り)窓口または電話

アンチエイジング教室

①11月6日(金) 13時～14時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を行います。④ミズノ指導員(FTPベシクマットピラティスインストラクター)⑤定員15名(最低人数 3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⑨10月1日(木)10時～開催日前日までに窓口またはお電話

はじめてのズンバ

①10月13日、27日、11月10日、24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です④ミズノ指導員(JWIズンバイインストラクター)⑤各日40名⑥16歳以上⑦1回600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受付中

個人参加型プログラム カローリング

①10月31日(土)14時30分～16時②サブアリーナ室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⑨受付中

ウエルラウンド

①10月6日、13日、20日、27日、11月10日、17日、24日(すべて火曜日)13時30分～14時15分②トレーニングルーム③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。④ミズノ指導員(健康運動実践指導者)⑤各14名⑥18歳以上⑦1回700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受付中

はらっパーク宮代



◆申問 37・1982

◆開園時間 月曜～日曜 8時30分～16時30分 ※駐車場 8時～17時



ホームページ



はらっパーク ランニング・クラブ

朝から体を動かして、気分爽快!お休みの朝、布団からなかなか起き出せないこと、ありませんか。外へ出て日の光を浴びることで、いちにち元気に過ごすことができます。ランニングクラブでは、体操やストレッチを挟みながら少し

ずつ走る距離を伸ばしていきます。ぜひ、お気軽にご参加ください!①10月▶4日(日)、11日(日)、25日(日)11月▶1日(日)・3日(火・祝)・22日(日)12月▶6日(日)の各日。9時～10時30分 12月6日は記録会を行います。▶受付は8時30分～9時②各日1人500円(家族割 2人800円、3人1,000円)③タオル、飲み物等④事前予約が必要です。前日までに窓口または電話

図書館



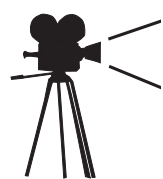
◆申問 34・9944

◆開館時間 ※休館日 毎週月曜(祝日を除く)、10月13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

マイスマールランド

(2022年 フランス/日本映画 字幕)

10月9日(金)14時～16時ホール

埼玉に住む17歳のクルド人サーリヤは、ごく普通の高校生活を送っていた。ある日、家族の難民申請が不認定となり…。

※ 通常の映画に音声ガイドや字幕を加え視覚や聴覚に障がいのある方も楽しめる映画。どなたでも参加できます。

紙芝居と折り紙

①10月10日(土)14時30分～15時30分②研修室③紙芝居「少年と子だめき」ほか折り紙 ためき

すいようえほんの会

①10月14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

おはなし会

①10月17日(土)②24日(土)14時30分～15時③おはなしコーナー④①

「三枚のお札」「ねことねずみ」②「ひなどりとネコ」「なら梨とり」③4歳以上(目安)

ナクソス音楽会 第7回「秋を感じながら」

①10月18日(日)14時～15時30分②ホール音楽配信サイト「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」から音楽をお届けします。※生演奏ではありません

子ども映画会

①10月24日(土)15時～15時45分②ホール「双子の星」「三年とうげ」③3歳以上(目安)

にちようえほんの会

①10月25日(日)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

童話と絵本の会

①10月31日(土)②年齢にあわせた絵本の読みきかせ【2・3歳～の部】14時30分～50分、【4歳～小学生の部】15時～15時30分③おはなしコーナー

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
10月1日、2日、5日、13日、19日

【幸手権現堂】

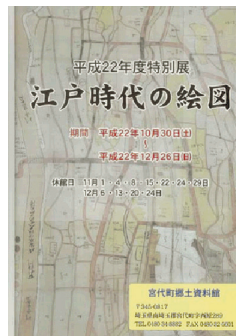
宮代歴史書店

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.9江戸時代の絵図

宮代町に残る江戸時代の絵図について、ほぼ全ての写真を掲載しています。特に、「幸手領絵図」や「百間村絵図」、「百間三ヶ村絵図」といった大型の貴重な絵図の他、笠原沼関係の絵図、西光院絵図、各神社や仏閣の絵図も、写真を使い詳しく解説しています。特に西光院付近と百間西原付近、古利根川が東側と西側に分派していた中洲島(川端)付近については現在の地図や古文書、絵図を使い詳しく解説しています

A4判 20ページ オールカラー 200



M7まつり & 資料館フェスタ2026 11月15日(日)に開催 詳しくは9p

コミュニティ進修館



- ◆申問 33・3846
- ◆開館時間 9時～21時30分
- 10月13日(火)は臨時休館日です



Instagram



ホームページ

不惑のつどい 40歳の企画委員大募集!

「不惑のつどい」とは、町内在住・在勤及び宮代町に縁のある40歳のみなさんが交流を図る「2回目の成人式」です。「地元」を語り、「40歳」を語り、みんなで「地元愛」を盛り上げましょう!

㊦昭和61年4月2日～昭和62年4月1日の間に生まれた方で、町内在住・在勤及び宮代町に縁のある方

㊦10名程度 ㊥10月31日(土)までに **町公式LINE**、メールまたは電話



館内定期清掃実施のため、臨時休館となります。
休館日 令和8年10月13日(火) 終日



進修館にあそびに行こう♪

◁進修館を会場とする10月の他のイベントはこちらで紹介しています。

㊦進修館劇場実行委員会が芝生広場で野外映画会を主催します。上映作品▶2014年アメリカ映画(上映時間)1時間54分

「シェフ 三ツ星フードトラックはじめました」
㊥10月17日(土)17時～19時㊦芝生広場(四季の丘)(雨天の場合は10月24日(土)に延期)㊦500円

実行委員会のInstagram▶



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かるた

㊥10月2日(金)10時30分～11時30分、11月6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。

みんなのほっとカフェ

㊥10月16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? 責任者:宮代町家庭教育支援チーム・佐藤氏㊦どなたでも

リコーダーを吹きましょう

㊥10月17日(土)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

干支の編みぐるみを編みましょう

㊥10月19日(月)10時～12時㊦かぎ針で編むかわいい未のあみぐるみです。㊥8名(申込順)㊦100円(材料費)㊦かぎ針6号、毛糸とじ針、はさみ、ボンド

茶の湯と写経を愉しむ

㊥10月24日(土)13時30分～15時㊦日本の伝統、茶の湯でこころ休まるひと時をすごしませんか? 畳でのお点前も体験できます。また、漢字、かなによる写経体験(書道)も一緒に楽しみましょう。㊦井上奈穂子氏(きっさこキッズ代表)㊥15組(申込順)㊦500円(茶菓代)㊦前日までに直接または電話

はるるの折紙タイム

㊥10月26日(月)10時30分～12時㊦何を折るかは当日のお楽しみ。㊥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

モルックをやってみましょう!

㊥11月2日(月)10時30分～11時30分㊦フィンランド発祥のスポーツモルックを体験してみましょう。

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。20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

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