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。

持久走大会必勝塾 【ランニング教室】
日11月7日(土)13時30分～15時場多目的広場・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。講ミズノ指導員(健康運動実践指導者・ランナーズマイスター)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・室内用シューズ・タオル・飲み物申受付中 窓口または電話

ウエルラウンド
日❶11月10日、17日、24日❷12月1日、8日、15日、22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講ミズノ指導員(健康運動実践指導者)定各14名対18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❶❷受付中 窓口または電話

はじめてのズンバ
日❶11月10日、24日❷12月8日、22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講ミズノ指導員(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❶❷受付中 窓口または電話

からだすっきりローラー教室
日❶11月20日❷12月18日すべて金曜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)講ミズノ指導員(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

はじめてのパンチ&キック
日❶11月27日❷12月11日、25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講ミズノ指導員(FTPベイシックマットピラティスインストラクター)定各日15名対16歳以上費1回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❶❷受付中 窓口または電話

個人参加型プログラム バドミントン
日11月28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。講ミズノ指導員(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12月4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。講ミズノ指導員(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

バスケットボールスクール 生徒募集中!!
日12月2日、9日、16日、23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講ミズノ指導員対5歳～一般費月謝制 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(貸出あり)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

住谷祐一郎・石井利正二人のほのぼの写真展
日11月9日(月)～11月28日(土)※毎週火曜午前中を除く内今年は、ご縁があった石井さんとご一緒の展示となりました。路端の花や身近な自然風景の写真を集めました。陽だまりサロンの心安らぐ空間で、ご家族やお友達と、ほっと一息ついていただければ幸いです-住谷祐一郎-

ボッチャdeカルタ
日11月6日、12月4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11月9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、ボンド、のり、定規、えんぴつ申前日までに直接または電話

クリスマスリース作り
日11月19日(木)10時～12時内生の葉を使ったリースを作ります講田口いくよ氏定10名費800円(材料費)持ワイヤーハンガー、花切りばさみ、新聞紙1日分、持ち帰り用袋申前日までに直接または電話





みんなのほっとカフェ
日11月20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。講宮代町家庭教育支援チーム・佐藤氏対どなたでも

～オカリナで奏でる～「小さな音楽会」
日11月21日(土)13時30分～14時30分内秋の深まる陽だまりサロンでオカリナ演奏をお楽しみください。演奏:さくら奏 曲目:少年時代、見上げてごらん夜の星を、瑠璃色の地球、他

リコーダーを吹きましょう
日11月28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。17日はヨガ、24日はスッキリ体操です。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。親子も大歓迎。持室内履き、飲み物、タオル

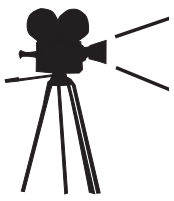
さをり織り体験の日
日毎週月・水・木・金曜10時30分～内ウールマフラーを織ります。自分だけのオリジナルマフラーを織ってみませんか？費800円(糸代)持中細毛糸3玉申前日までに直接または電話

図書館



◆申問　34-9944
◆開館時間　※休館日　毎週月曜（祝日を除く）、11月4日（水）、24日（火）、12月1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

サンセット大通り（1950年　アメリカ映画　字幕）
日11月13日（金）14時～15時50分場ホール内サイレント映画時代の大女優ノーマ・デズモンドは、借金取りに追われて逃げ込んで来た売れない脚本家ジョー・ギリスと出会う。ノーマは、住み込みでの脚本執筆をジョーに依頼するが…

「生きる力を育てるために」～絵本のある子育て
日11月6日、20日すべて金曜10時30分～12時場研修室内子どもの心を育てる子育てと絵本のお話。2回連続講座（1回のみの参加可）講国川恵子氏定20名程度（先着順）対どなたでも申11月5日（木）までに電話またはカウンター

童話と絵本の会
日11月7日、12月5日すべて土曜【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分場おなはしコーナー内年齢にあわせた絵本の読み聞かせ

すいようえほんの会
日11月11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
日11月14日（土）14時30分～15時30分場研修室内紙芝居：「やせためんどりとキツネ」ほか　折紙：パクパクからす

ナクソス音楽会 第8回「名曲で楽しむ オペラの魅力」
日11月15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

おはなし会
日①11月21日（土）②28日（土）14時30分～15時場おはなしコーナー内①「こなべどん」「ねずみじょうど」②「こすずめのぼうけん」「おいしいおかゆ」対4歳以上（目安）

にちようえほんの会
日11月22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

大人のための16ミリ映画会　「ミラーを拭く男」（2003年 日本映画）
日11月22日（日）14時～16時20分場ホール内映写機と16ミリフィルムを使って上映いたします。定年間近に起こした事故をきっかけに、生活が一変してしまった男と、その家族の崩壊と再生を描く。出演：緒形拳、栗原小巻

読書会～衝撃を受けた本～
日11月23日（月・祝）14時～15時30分場研修室内思いがけない展開、忘れられない言葉、あなたの心を揺さぶった一冊について語り合いませんか。申本を紹介いただく方は11月22日（日）までに電話またはカウンター
※見学は自由

身体を使って楽しむアートとゲーム
日11月28日（土）①10時30分～12時②13時～15時場研修室内日本工業大学フィジカルコンピューティング工房の学生さんたちが制作した、カメラやセンサ、プロジェクターなどを活用したゲームやアート作品を体験いただけます。体を動かしてゲームを操作したり、動きに合わせて画面の中が変化したりと、ちょっと不思議で楽しい体験をお楽しみください。対どなたでも体験できます。（未就学児の場合は要保護者付き添い）



子ども映画会
日11月28日（土）15時～15時30分場ホール内「きつねの窓」「ねずみくんのチョッキ1」対3歳以上（目安）

朗読会
日11月29日（日）14時～15時30分場ホール内耳から広がる文学の世界をお楽しみ下さい。島村泰三「村の寶」、三浦哲郎「とんかつ」ほか　出演：みやしろ朗読の会

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

インスタグラム　ホームページ

＼椅子・ギザギザダンダン・あいまいなカーブ／
シリーズ進修館の家具たち　ーロミオー

進修館には、職人の手で作られたユニークなオリジナル家具が数多く配置されています。宮代町の風土や人のつながりを反映したデザインとなっています。

■椅子 ロミオ　集会室・研修室・2階ロビー

背もたれにイボイボのデザインが施されており、最上段と下段で突起の形状がわずかに異なる遊び心があります。



進修館にあそびに行こう♪
◁進修館を会場とする11月の他のイベントはこちらで紹介しています。

アゼルバイジャンの伝統楽器とクラシック音楽
日11月14日（土）17時～（16時40分開場）
場進修館2階ロビー費一般1,000円　小中学生500円

芸術祭のパートナーシップ事業として進修館で開催!!
HPに関連記事を掲載しています♪



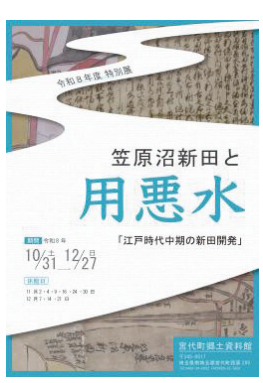
郷土資料館



◆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

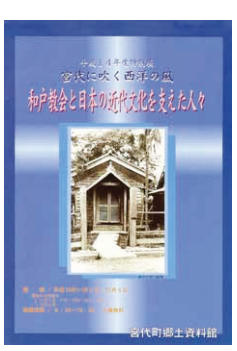
令和8年度特別展「笠原沼新田と用悪水－江戸時代中期の新田開発－」
日12月27日（日）まで内令和7年度から9年度の3年度にかけて、笠原沼造成から新田開発、用悪水の管理、笠原沼の民俗などすべての内容を展示する企画の2年目にあたります。今年度は「笠原沼新田と用悪水－江戸時代中期の新田開発－」として、笠原沼新田の開発だけでなく、逆井新田・下ノ谷新田など江戸時代中期の新田開発についても展示します。また、笠原沼代用水や大落堀古利根川などの用悪水についても取り扱う予定です。新たに判明した事実もありますので、ぜひご覧ください。



期間中の休館日
11月2日、4日、9日、16日、24日、30日
12月7日、14日、21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.10
平成14年度特別展図録「和戸教会と日本の近代化を支えた人々」
黒船の来航をきっかけに開国を余儀なくされた日本は、諸外国とのかかわりのなかでさまざまな問題を抱えながらも、新しい文化や技術などを吸収し、大きな変化を遂げていきました。このような中、明治5年に蚕種紙の輸出のため開港地横浜に向かった小島九右衛門は、当時では西洋文化の最高水準ともいえる人々との関係を持つようになりました。そして、その結果、横浜から遠く離れた和戸の地に、埼玉県で最初のキリスト教会が設立されました。日本の近代化とともに和戸教会の設立に関わった人物たちの関係がどのようなものであったのかをテーマに展示を行いました。



B4判12ページ 100円（税込）