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。

ウエルラウンド
日❶12月1日、8日、15日、22日❷1月5日、12日、19日、26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12月8日、22日、1月12日、26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・飲み物申受付中 窓口または電話

はじめてのパンチ&キック


日❶12月11日、25日❷1月22日、29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

ミズノわくわく運動遊び&スノードーム作り
日12月12日（土）13時～15時（受付12時45分～）場研修室内遊んで、動いて、作って楽しむ！わくわく体験イベントです。定15名対5歳～小学6年生費1,000円（当日払い）持室内用シューズ・タオル・飲み物申12月5日（土）までに窓口または電話

からだすっきりローラー教室
日❶12月18日❷1月15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

個人参加型プログラム ソフトバレー


日12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。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1月8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。 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

陽だまりサロン

笠原小学校



◆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12月4日、1月8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。

干支のミニ額作り
日12月10日（木）10時～12時内小さな色紙に来年の干支の字を筆で書いて飾りましょう定8名（申込順）費500円（色紙掛ほか）持あれば習字セット申前日までに直接または電話

はるるの折紙タイム
日12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、ボンド、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12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。講宮代町家庭教育支援チーム・佐藤氏対どなたでも

クリスマスキャンドルアレンジを作ろう


日12月19日（土）13時30分～15時内生花を使って自分だけのキャンドルアレンジを作りませんか？お花を通して、癒しや優しい気持ちを育みましょう。講いしづかゆか氏定10組（親子の場合2人で1組）費1,000円（材料費）持乾かした牛乳パック（開かないもの）、花切りはさみ、工作はさみ、持ち帰り袋申12月15日（火）までに直接または電話、キャンセルは15日（火）まで

リコーダーを吹きましょう
日12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。15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

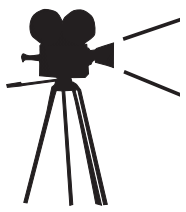

日毎週月・水・木・金曜10時30分～内ウールマフラーを織ります。自分だけのオリジナルマフラーを織ってみませんか？費800円（糸代）持中細毛糸3玉申前日までに直接または電話

図書館



◆申問　34-9944
◆開館時間　※休館日　毎週月曜(祝日を除く)、12月1日(火)、28日(月)～1月4日(月)
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

夢から醒めた夢
(2011年　上演収録)
日12月11日(金)14時～16時05分場ホール内心優しい少女が「生」と「死」の世界を冒険するファンタジーミュージカル。1987年の初公演以降、今なお上演され多くの人々に感動を与えている。劇団四季オリジナルミュージカルの代表作。

すいようえほんの会
日12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
日12月12日(土)14時30分～15時30分場研修室内紙芝居:「とんまなおおかみ」ほか　折紙:リース

ナクソス音楽会 第9回「年末恒例　第九を聴く会」
日12月13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①12月19日(土)②26日(土)14時30分～15時場おはなしコーナー内①「いたちの粟畑」「世界でいちばんきれいな声」②「牛方とやまんば」「ねずみのすもう」対4歳以上(目安)

クリスマスおたのしみ会
日12月20日(日)14時30分～15時30分場ホール内テクノシアター「こぶたのまーち」ほか定40名程度(先着順)対3歳以上(目安)申当日までに児童カウンターにて整理券配布。予定枚数に達した時点で受付終了。



子ども映画会
日12月26日(土)15時～15時30分場ホール内「クリスマスキャロル」対3歳以上(目安)

にちようえほんの会
日12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

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

＼Instagramで情報発信中／

暮らしの真ん中にある「みんなの大きな家」のコミュニティセンター進修館。
進修館内で開催されるイベントや進修館の日常をお届けしています。
ぜひフォローをお願いします！
アカウント名:@shinsyukan_miyashiro

SHINSHYUKAN_MIYASHIRO

2、3ページ特集記事でも進修館を紹介しています♪

＼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 ージュリエットー

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 ジュリエット　集会室･研修室･2階ロビー

ロミオのペアとして、座面がダンダンと波打つように加工されています。ロミオと対にして並べて座ってみては？



進修館にあそびに行こう♪
◁進修館を会場とする12月の他のイベントはこちらで紹介しています。

バリアフリー演劇 ジャンヌ･ダルク
日12月25日(金)13時30分～16時(12時30分開場)場進修館大ホール内誰もが楽しめるバリアフリー演劇。公演後にはバックステージツアーもあります。費無料申QRコードから事前申込必須主社会福祉法人じりつ

申込はこちらから▶



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紹介しています。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:2月7日、14日、21日



令和9年1月9日からは令和8年度第2回企画展「おひなさま」を開催します。ひな人形をご覧になって、ひと足早い春の訪れを感じてください。



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.11
令和7年度特別展「笠原沼の造成と新田開発」
笠原沼は、江戸時代の初め、大河内金兵衛により造成され、その後、井沢弥惣兵衛により、新田開発が行われた沼です。宮代町の小学生は、郷土学習として笠原沼の新田開発を学んでいます。
この特別展図録は笠原沼の造成と新田開発についてスポットをあて、詳しく説明しています。特に、笠原沼の造成やその後の笠原沼をめぐる水争いや小規模の新田開発など、最新の研究成果が反映されています。



A4判24ページ オールカラー 200円(税込)