

ゆめくるだより

いつでも・だれでも・どこでも
健康・学習・交流ひろば【ゆめくる】



令和2年度 12月・1月号 vol.2

2020年12月1日発行

令和2年12月・1月号 No.1

発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

年末・年始のおすすすめ講座、予約受付中！

New 幸せを呼ぶ年賀状 開運花文字講座 (道具・材料全て込み)

来年の干支の「丑（うし）」の絵柄を入れて素敵な年賀状を花文字で書いてみませんか？幾つかの吉祥絵柄を組み合わせ、色鮮やかな文字に様々な願いを込める事が出来ます。

作品イメージ



日時：11月27日（金）、12月4日（金）

13時30分～15時30分

（2回参加出来る方：1回目は練習、2回目で作品完成）

対象：一般成人 定員：20名（先着順）

費用：2,000円（2日分：材料費含む）

持物：筆記用具（絵具、筆など当日貸出）、マスク着用

年末特別講座

脳を鍛える楽しい折り紙教室

指先を使って細かい作業をすることにより脳が活性化します。また、折り図を見て想像をして作成することで、完成した時の達成感も得られます。今回は、新年を祝う干支（うし年）の色紙飾りを作ります。

作品イメージ



日時：12月12日（土） 13時30分～15時30分

対象：中学生以上 定員：10名（先着順）

費用：1,000円（材料費含む、色紙付き）

持物：ボンド（のり）、はさみ、筆記用具、マスク

ヨガインストラクター 限定レッスン

初めてヨガ

ヨガを始めてみようと思っている方、最近運動不足だけど筋トレはどうも苦手という方、ヨガを体験してみませんか！

日時：12月7日（月）・14日（月） 15時～15時45分

対象：一般成人 定員：各40名（先着順、1回のみ参加も可）

費用：各回 町内者400円、町外者600円

持物：マスク着用、タオル、飲み物、靴不要

※動きやすい服装でお越しください

講師：ヨガインストラクター 唐沢 久美子氏



開催予定講座案内

問合せ・申込み：ゆめくる窓口またはお電話にて

※講座・イベントの時間や内容は、都合により変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。



フィットネス教室 コース1～コース5 (全コースマスク着用)

コース名	日時	内容	<>内は運動強度
【コース1-①】 【コース1-②】 初めて エアロビクス	1 1月30日～2月1日の各月曜日 ①9時30分～10時 (全8回、各回30分) ②10時30分～11時 (全8回、各回30分)	エアロビクスの基本のステップを行いますので、エアロビクスが初めての方、運動不足の方、少しずつ体力をつけたい方におすすめです。<弱>	
【コース2】 やさしい ピラティス	1 1月30日～2月1日の各月曜日 13時30分～14時15分 (全8回、各回45分)	しなやかな身体づくりをしたい方、身体のバランスを整えたい方、激しい動きが少ないため、体力に自信のない方にもおすすめです。<弱> ※靴不要	
【コース3-①】 【コース3-②】 歩く エアロビクス	1 2月2日～1月27日の各水曜日 ①9時30分～10時 (全8回、各回30分) ②10時30分～11時 (全8回、各回30分)	エアロビクスの基本ステップの動きに慣れてきた方、体力をつけたい方、運動不足を解消したい方におすすめです。<弱>	
【コース4】 パンチ フィットネス	<ナイトフィットネス教室> 1 2月3日～1月28日の各木曜日 19時30分～20時15分 (全8回、各回45分)	パンチやキックで身体も温まり、ウエスト引締め&ストレス解消に効果的です。基礎代謝も向上します。<弱>	
【コース5】 癒しのヨガ	1 2月4日～1月29日の各金曜日 10時～10時45分 (全8回、各回45分)	深い呼吸、ポーズを組み合わせて行う事で、心身のバランスを整え、身体の歪みや調整にも効果があります。集中力を高めたい方、気持ちを落ち着かせたい方にもおすすめです。<弱> ※靴不要	

注意

各コース共にマスク着用のため、参加者の体力面を考慮しエアロビクスは30分の2交代制、その他コースは45分のレッスンとなっています。

【フィットネス教室 共通事項】・・・二次募集中 (先着順、空きコースあり)

対象：一般成人 (コース4は中学生以上) (各コースの空き状況はお問い合わせください)

場所：1階 体育室 定員：各40名 (ソーシャルディスタンス確保)

費用：町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円

持物：①運動のできる服装 ②タオル ③水分補給用の飲み物 ④室内シューズ ⑤マスク

申込：ゆめくる窓口またはお電話 (048-724-0717) にて



部位別筋トレ

Let's Move
ゆめくる

体を引き締めるための運動を部位別に行います。

①お尻編 ②お腹編

日時：①令和3年1月15日 (金)

②令和3年1月29日 (金)

11時30分～12時

対象：一般成人

定員：各30名 (先着順、1回のみ参加可)

費用：町内者400円、町外者600円

持物：マスク着用、飲み物、タオル、室内シューズ

※動きやすい服装でお越しください



ランニング教室

Let's Move
ゆめくる

2回に分け、ランニングのための運動を行います。一緒に走り方を見直しましょう!

①上半身編 ②下半身編

日時：①12月4日 (金)

②12月18日 (金)

11時30分～12時15分

対象：一般成人、中距離走競技をしている方

定員：各30名 (1回のみ参加可)

費用：各回 町内者400円、町外者600円

持物：マスク着用、飲み物、タオル、室内シューズ

※動きやすい服装でお越しください



生涯学習 どこでもマジック教室

現役プロマジシャンによる最先端の楽しいマジックを体験してみませんか!

日時：12月12日(土) 13時30分～16時

対象：高校生以上

定員：15名(先着順)

費用：1,500円(ネタ代含む)

持物：トランプ(バイスクル製)

バイスクルトランプのない方には販売あり



健康スポーツ パドル体操教室(12月、1月)

しゃもじ型のパドルを使ってストレッチを行います。生活習慣病、肩こり・腰痛予防、日ごろの運動不足やストレス解消に最適です。

日時：令和2年12月11日(金)・25日(金)

令和3年1月8日(金)・22日(金)

13時30分～14時30分

対象：一般成人 定員：各10名(先着順)

費用：各回500円

持物：マスク着用、飲み物、室内シューズ、タオル、5本指靴下 ※動きやすい服装でお越しください



無料講座 暮らしの相談室 (遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談)

街の法律家「行政書士」による無料相談会を開催します。具体的な内容には資料などをご用意ください。

日時：11月15日(日)、12月20日(日)

9時～、10時～、11時～ 各1時間

定員：3組(先着順) 費用：無料

トレーニング室公式 Twitter 見てね!

アカウント名：「ゆめくる」トレーニング室

ユーザー名：@yumekuru_t

- ・各種イベント情報
- ・フィットネス教室情報
- ・トレーニング室のお知らせ
- ・おすすめトレーニング動画
- ・ご自宅で出来るストレッチ体操

など、皆様のお役に立つ情報を配信しています。下記QRコードから、是非フォローしてください!



iphoneの方はこちら



androidの方はこちら

「ゆめくる」トレーニング室@伊奈町ふれあい活動セン...
11件のツイート



「ゆめくる」トレーニング室@伊奈町ふれあい活動センター

@yumekuru_t

伊奈町ふれあい活動センター「ゆめくる」トレーニング室です。来館者へウェルネスを提供します。公共施設では珍しい#テクノジム製マシンを使用しています。トレーナーも常駐しておりますので、日常生活に不安がある方は是非いらしてください。#伊奈町 #蓮田市 #上尾市 #フィットネス ※個別メッセージは返信致しません。

埼玉県北足立郡伊奈町2450-1 yumekuru.jp

2020年9月からTwitterを利用しています

「ゆめくる」トレーニング室@伊奈町ふれあい活動セン... 10月18日
秋の様子が強まり気温も下がってきましたので風邪にご注意ください! ゆめくるトレ室では換気の為窓や扉を開放して営業していますので、運動するとちょうど良く涼しいです! 現在スタッフはスポーツマスクの使用しています。運動中におすすです!
#ゆめくる #伊奈町 #トレーニング

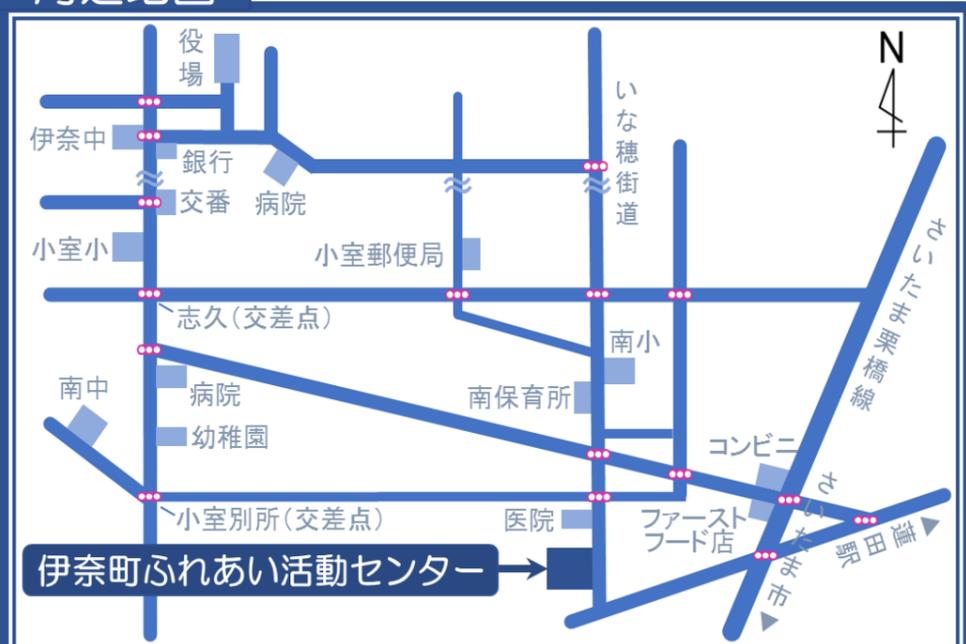


「ゆめくる」トレーニング室@伊奈町ふれあい活動セン... 10月14日
ゆめくるでトレーニングを頑張っている皆様、ストレッチは十分に出来ていますか? 待ち時間にストレッチをして怪我予防をしましょう!
#ゆめくる #伊奈町 #蓮田市 #上尾市 #トレーニング #ジム



伊奈町ふれあい活動センター(ゆめくる)にて活動している サークル・団体の新規メンバー募集案内ページ

周辺地図



伊奈町ふれあい活動センター (ゆめくる)
(指定管理者 アクティオ株式会社)

〒362-0806

埼玉県北足立郡伊奈町大字小室2450-1

TEL 048-724-0717

ホームページ：<https://www.yumekuru.jp/>

講座・イベント情報は
ホームページからも確認
できます。又、メールマ
ガジンでも月例配信して
います。



メールマガジン登録：ホームページにて募集中