

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3年度 9月・10月号 vol.6

2021年9月1日発行

令和3年9月・10月号 No.1

発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

秋のおすすめ講座、予約受付中！

問合せ・申込み：ゆめくる窓口またはお電話にて



ゆめくるトレーニングジム 特別レッスン！ ウォーキング教室（9、10月）

健康にいつまでも元気に歩きたい方、長く遠くへ歩き続けられるための運動を行います。

日時：9月27日、10月4日・11日の各月曜日 11時15分～12時00分

（全3回、1回のみ参加可）

場所：体育室 対象：一般成人 定員：各30名（先着順）

費用：各回 町内者400円、町外者600円

持物：飲み物、タオル、室内履き

※マスク着用、動きやすい服装でお越しください

講師：ゆめくるトレーニングジム インストラクター

こんなお悩みをお持ち方にお勧めです
歩くペースが段々遅くなってくる
歩幅を広げたい
友達と歩いていると、先に疲れてしまう



パドル体操教室（10、11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：10月15日・29日、11月12日・26日
各金曜日 13時30分～14時30分

場所：2階会議室（冷房完備） 対象：一般成人

定員：各12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

申込：9月16日（木）9時～ 受付開始



どこでもマジック教室（10月）

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：10月9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：写真のトランプ）
バイスクルトランプのない方には販売あり

講師：Mrクマリック（プロマジシャン）



いな散歩（10月開催予定）

恒例の伊奈町を散歩するイベント「いな散歩」を開催致します。皆様、お誘いあわせのうえご参加ください。

日時：未定
（決まり次第施設に掲示）

場所：伊奈町内

対象：ゆめくるトレーニングジム利用者

定員：20名（先着順）

費用：町内者300円、町外者450円

持物：マスク着用、飲み物、タオル
※動きやすい服装でお越しください

講師：ゆめくるトレーニングジム インストラクター



くらしの相談室（9、10月）

（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：9月19日（日）、10月17日（日）

9時～、10時～、11時～ 各1時間

定員：3組（先着順） 費用：無料

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6、各回45分 (全コースマスク着用、コース5は2交代制)

コース名	日時	内容	<>内は運動強度
【コース1】 初めて エアロビクス	9月27日～11月22日の各月曜日 10時00分～10時45分 (全8回)	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	休講	-	
【コース6】 身体 コンディショニング	<新設コース> 9月29日～11月24日の各水曜日 9時30分～10時15分 (全8回)	筋力やバランス感覚など身体を整えるエクササイズを行います。水曜エアロビクスの講師が担当いたします。<弱>	
【コース3】 歩く エアロビクス	9月29日～11月24日の各水曜日 10時45分～11時30分 (全8回)	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> 9月30日～11月25日の各木曜日 19時30分～20時15分 (全8回)	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5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ	10月1日～11月26日の各金曜日 ① 10時00分～10時45分 (全8回) ② 11時15分～12時00分 (全8回)	深い呼吸、ポーズを組み合わせる事で、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	

【新設コース開催のお知らせ】

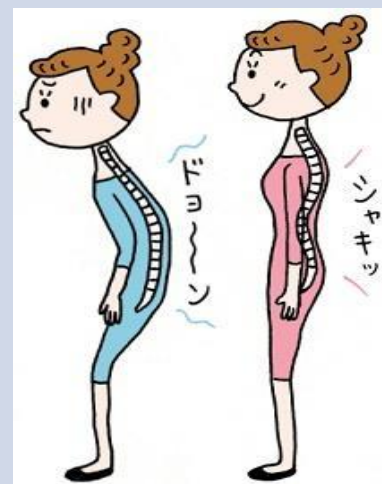
今回より水曜日に「**コース6 身体コンディショニング**」を新設致します。
水曜日エアロビクスの講師が担当致します。是非、ご参加ください！！

【身体コンディショニングとは】

日頃歩いたり、動いたりする際に使う筋肉の働きがあります。これらをしっかり動かし、回復させていくことによって、体調を改善し、日常の動作を今よりもスムーズに行えるよう、運動機能向上を目指していくものです。

普段あまり動かない方は、動き始めるきっかけ作りとして、また、定期的に運動されている方は、よりスムーズに効率的に動くためのプラスアルファとして、楽しんで参加してみてください

ご参加、お待ちしております！



【フィットネス教室 共通事項】

対象：一般成人（コース4は中学生以上）

場所：体育室

定員：各50名（ソーシャルディスタンス確保）（応募多数の場合は抽選）

※抽選日以降の空き状況についてはお問い合わせください。

費用：町内在住・在勤者1回400円、町外者1回600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：9月15日（水）（必着）までに往復はがき（1枚につき1人）にて応募ください。

①希望するコース

②住所（町外在住で町内在勤の方は、勤務先名・所在地・電話番号も記入）

③氏名（フリガナ） ④年齢（学年） ⑤電話番号

〒362-0806 伊奈町小室2450-1 ふれあい活動センター「ゆめくる」へ

＜往復はがきの記入例＞

往信おもて	返信うら	返信おもて	往信うら
<p>63 362-0806</p> <p>ふれあい活動センター ゆめくる 行</p> <p>伊奈町小室 2450-1</p>	<p>何も記入しないで ください。</p>	<p>63 郵便番号</p> <p>申込者の氏名</p> <p>申込者の住所</p>	<p>①希望コース名</p> <p>②住所 （町外在住で町内在勤の方は、勤務先・所在地・電話番号も記入）</p> <p>③氏名（フリガナも記入）</p> <p>④年齢（学年）</p> <p>⑤電話番号</p>

※返信用には、申込者のあて先（住所、氏名）を必ず記入ください。

※複数のコースを希望の場合、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。

注意

2交代制のコース（コース5）のレッスンは、①②のどちらかの申し込みになります。

2021年度特別企画

フィットネス定期教室

ゆめくる サンクスキャンペーン

暗 動 賞

各クール全回出席された方に、

「次回以降使える1回分の利用券」を進呈。

感謝を込めて、「みなさまの健康増進と相互交流のご支援」を目的に実施中です。

内容：各クール全回出席されたみなさまに 次回より使える1回分の利用券を進呈。

（1クール毎の最終回に進呈致します）

期間：2021年度 第2クール～第6クール毎回（2021年6月～2022年3月）

対象：各クール、全回出席された参加者の方

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

ゆめくる祭中止のご案内

令和3年10月3日（日）に開催を予定しておりました「第13回ゆめくる祭」は、新型コロナウイルス感染症予防のため中止となりました。

楽しみにされていた皆様、当日の発表のために練習を頂いていたサークル員の皆様には、大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。



伊奈町ふれあい活動センター 指定管理者 アクティオ株式会社

伊奈町ふれあい活動センター（ゆめくる）

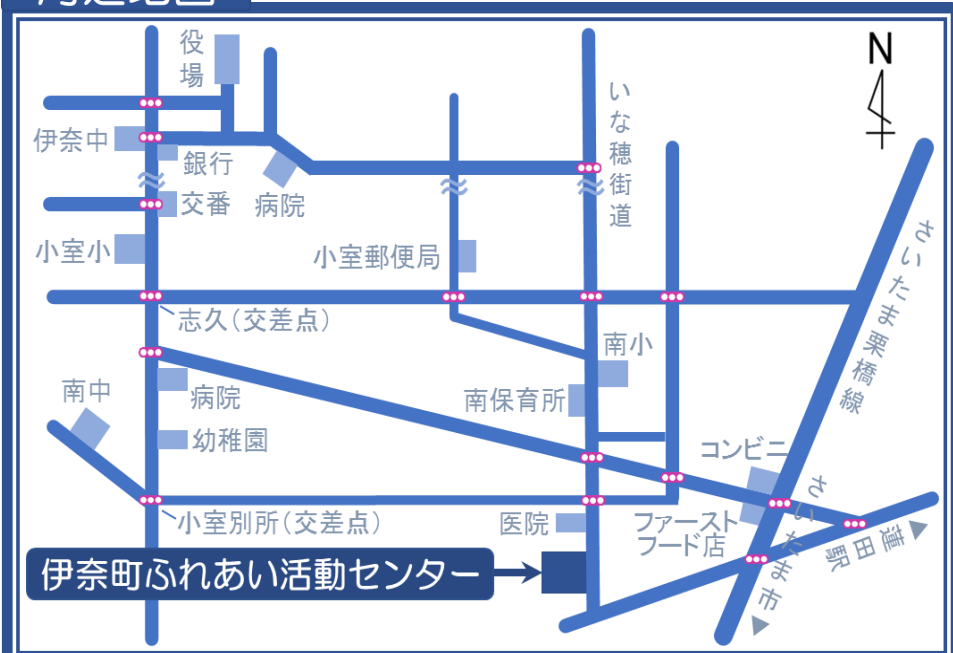
〒362-0806

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/>

周辺地図



講座・イベント情報はホームページからも確認できます。
メールマガジンでも配信中。

【アクセス】

JR 蓮田駅西口から

- ・徒歩 約20分
 - ・けんちゃんバス 上尾駅東口行き「栄4丁目」下車 徒歩5分
 - ・けんちゃんバス ガンセンター行き「栄3丁目」下車 徒歩5分
- ニューシャトル丸山駅から 徒歩 約25分
いなまる（南循環）：ふれあい活動センター下車 徒歩1分

