



令和3年度 11月・12月号 vol.7

2021年11月1日発行

令和3年11月・12月号

No.1

発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

## 秋・年末のおすすめ講座、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

### 年末特別講座

## 幸せを呼ぶ年賀状 開運花文字講座



来年の干支「寅（トラ）」の絵柄を入れて華やかな年賀状を書いてみませんか！花文字に様々な願いを込めて描きます。

日時：11月27日（土）、12月4日（土）  
13時30分～15時30分（2回参加出来る方）  
1回目：基礎絵柄の練習、  
2回目：葉書用紙に練習した絵柄を組み合わせて作品完成

対象：中学生以上 定員：10名（先着順）

費用：2,000円（2日分：参加費、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

講師：日本花文字の会認定講師 桃花 友香氏（ももはな ゆうか） 龍光 友美氏（りゅうこう ゆうび）

作品イメージ



### 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、来年の干支の「虎（寅）」を折って、新春をお祝いしましょう！色紙付きです。

日時：12月18日（土） 13時30分～15時30分

対象：中学生以上 定員：12名（先着順）

費用：1,200円（材料費含む、色紙付き）

持物：ボンド（のり）、はさみ、筆記用具、マスク着用

作品イメージ



### トレーニングジム 特別レッスン！

## ストレッチポール体操

日常の身体のズレをリセットするために、ストレッチポールを使って姿勢の改善や身体の痛みを和らげていきます！

日時：11月15日・22日・29日、12月6日の各月曜日 13時30分～14時00分  
（全4回、1回のみ参加も可）

場所：体育室 対象：一般成人 定員：各18名（先着順）

費用：各回 町内者400円、町外者600円

持物：飲み物、フェイスタオル ※マスク着用必須、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

# 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1、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	1 1月29日～1月31日の各月曜日 ①9時30分～10時15分 (全8回) ②10時45分～11時30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てです。<弱> ※1月3日、1月10日休講
【コース2】 やさしい ピラティス	<b>休講</b> <b>&lt;新設コース&gt;</b>	-
【コース6】 身体 コンディショニング	1 2月1日～1月26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> <b>※靴不要</b> ※12月29日休講
【コース3】 歩く エアロビクス	1 2月1日～1月26日の各水曜日 10時45分～11時30分 (全8回) <b>&lt;ナイトフィットネス教室&gt;</b>	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てです。<弱> ※12月29日休講
【コース4】 パンチ フィットネス	1 2月2日～1月27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> ※12月30日休講
【コース5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ	1 2月3日～1月28日の各金曜日 ①10時00分～10時45分 (全8回) ②11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てです。 <弱> <b>※靴不要</b> ※12月31日休講

### 注意

2交代制のコース（コース1、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

皆 勤 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

ご参加、お待ちしております！



**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11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3年12月10日(金)・24日(金)  
令和4年1月14日(金)・21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** **くらしの相談室**

(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21日(日)、12月19日(日)

9時～、10時～、11時～ 各1時間

定員：3組(先着順) 費用：無料

**【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：11月15日(月)(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

※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。

**<往復はがきの記入例>**

往信おもて	返信うら
<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>

返信おもて	往信うら
<p>63 郵便番号</p> <p>申込者の氏名</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>

# サークルコーナー（「ゆめくる」で活動しているサークルのページです）

メンバー募集中のサークルもあります。興味がある方は、各連絡先へお問い合わせください。

## 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

### サークルコーナー 掲載記事募集中（上記コーナーの記事募集中）

“ゆめくる”では、2ヶ月に1回「機関誌 ゆめくるだより」を発行しています。サークル紹介コーナーは、ゆめくるで活動されているサークルのページです。本コーナーに「サークル紹介記事」を掲載してみませんか？

#### 【掲載記事の内容、応募方法】

- ①サークル名 ②サークル活動内容 ③連絡事項 ④活動日 ⑤連絡・問い合わせ先  
⑥サークル紹介写真 ⑦イラスト 等 掲載したい項目・内容を

下記、伊奈町ふれあい活動センター所長 飯塚宛メールアドレスに送信してください。

E-mail : iizuka\_yumekuru.jp

※先着順で掲載予定です。掲載までお時間を頂く場合もございますので、ご了解ください。

お問い合わせは、ゆめくる窓口またはお電話にて 048-724-0717

### 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/>

HP QRコード



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



#### 周辺地図

