

新年のおすすめ講座、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



通年講座（6回/年開催）

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：2月12日（土） 13時30分～16時00分 ← 募集中

今後の開催予定：4月9日、6月11日、8月6日、10月15日、12月10日
各土曜日、13時30分～16時00分

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
講師：プロマジシャン Mrクマリック



通年講座（6クール/年開催）

パドル体操教室

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：2月11日、18日、3月11日、25日、各金曜日 ← 募集中
13時30分～14時30分

今後の開催予定：4月8日、22日、5月13日、27日（第1クール、全4回）
6月10日、24日、7月8日、22日（第2クール、全4回）
8月5日、26日、9月9日、23日（第3クール、全4回）
10月14日、21日、11月11日、25日（第4クール、全4回）
12月9日、23日、1月13日、27日（第5クール、全4回）
2月10日、17日、3月10日、24日（第6クール、全4回）
各金曜日 13時30分～14時30分



対象：一般成人 定員：各15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
※動きやすい服装でお越しください



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1①】 【コース1②】 初めて エアロビクス	2月7日～3月28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> 2月2日～3月23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> ※靴不要
【コース3】 歩く エアロビクス	2月2日～3月23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> 2月3日～3月24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	2月4日～3月25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です。<弱> ※靴不要

今年度最終クール、ご参加お待ちしております！

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。

健康スポーツ ウォーキング教室（2月、3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。野外での運動となるので、歩きやすいシューズでお越しください。

日時：①2月24日 ②3月3日 ③3月10日
各木曜日 11時15分～12時00分
(全3回、1回のみ参加も可、雨天中止)

対象：一般成人
定員：各20名
費用：各回 町内者400円
町外者600円



持物：飲み物、タオル、外履きシューズ、マスク
※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

無料講座 暮らしの相談室（1月、2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。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けします。具体的な内容には資料などをご用意ください。

日時：1月16日（日）
9時～、10時～、11時～ 各1時間
2月20日（日）
9時～、10時～、11時～ 各1時間

定員：各日3組（先着順）
費用：無料
相談員：埼玉県行政書士会会員

【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70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：1月15日（土）（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
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">63</div> 362-0806 ふれあい活動センター ゆめくる 行 伊奈町小室 2450-1	何も記入しないで ください。

返信おもて	往信うら
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">63</div> 郵便番号 申込者の氏名 申込者の住所	①希望コース名 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） ③氏名（フリガナも記入） ④年齢（学年） ⑤電話番号

トレーニングジム 特別レッスン！

ナイトエアロビクス（1月）

年末年始に食べ過ぎてしまったあなた、お仕事が忙しくてなかなか運動ができないあなた、一緒にナイトエアロビクスで汗を流しませんか！

日時：1月12日・19日・26日の各水曜日 19時30分～20時15分
（全3回、1回のみ参加も可）

場所：2階会議室（空調完備）

対象：一般成人 定員：各20名（先着順）

費用：各回 町内者400円、町外者600円

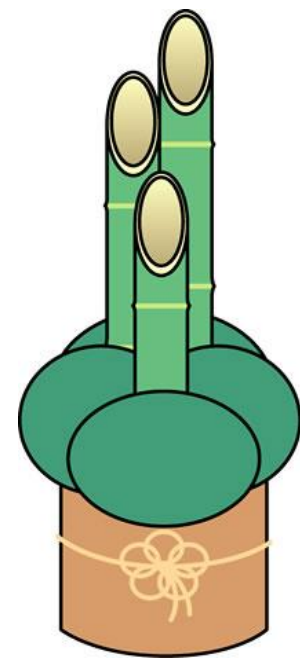
持物：室内シューズ、飲み物、フェイスタオル

※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



謹賀新年



本年もよろしく

お願い致します。

ゆめくる職員一同



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

