

ゆめくるだより



令和4年度 3月・4月号 vol.9

2022年3月1日発行

令和4年3月・4月号 No.1

発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

施設開館状況のご案内 （詳しくはゆめくるHPを2/15現在の状況をご覧ください）

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、「伊奈町新型コロナウイルス対策本部」の方針に基づき、3月6日（日）まで以下の利用制限を設けての開館となっています。

感染症対策をこれまで以上に厳格に行った上で、ご利用くださいますようお願いいたします。利用者の皆様には、ご迷惑をおかけし申し訳ございませんが、ご理解くださるようお願い申し上げます。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、利用制限内容の変更や期間の延長になる場合があります。

施設名		期間	状況
2階 文化施設	調理実習室 水屋	令和4年3月6日(日)まで 利用休止	休止
	会議室 視聴覚室 和室 創作室	令和4年3月6日(日)まで 以下の利用は休止 ・コーラス、カラオケ等 での使用 ・ハモニカ、オカリナ等 の演奏での使用 ・和室での茶道の利用 ・水分補給以外の館内飲食	
体育室		完全予約制など条件付きでの 開館	「伊奈町ふれあい活動センターにおける 新型コロナウイルス感染拡大予防ガイド ライン」に沿っての開館
トレーニング室 (トレーニングジム)			
更衣室・シャワー室		当面の間、利用不可	
児童室	一般利用	条件付きでの開館	※つどいの広場 詳細は伊奈町子育て支援センター ホームページをご覧ください
	つどいの広場		
図書室		一部制限を設けて開室 ※滞在時間の制限等あり	休止業務：DVDの視聴 ※滞在時間は120分以内 ※インターネットの利用は中学生以上 ※座席数の制限あり
受付窓口		9:00～21:00	通常通り

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1-①】 【コース1-②】 「ゼロ」から始める エアロビクス	<p><新設コース> 4月4日～5月30日の各月曜日 ※5月2日休講</p> <p>①9時30分～10時15分(全8回) ②10時45分～11時30分(全8回)</p>	音楽に合わせて楽しく運動を行います。エアロビクスが初めての方や、久しぶりの方にもおすすめです。強度<弱>	新設コースです。 新インストラクターが担当します。
【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	4月6日～6月1日の各水曜日 9時30分～10時15分(全8回) ※5月4日休講	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。強度<弱>	※靴不要
【コース3】 歩く エアロビクス	4月6日～6月1日の各水曜日 10時45分～11時30分(全8回) ※5月4日休講	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。強度<弱>	
【コース4】 パンチ フィットネス	<p><ナイトフィットネス教室> 4月7日～6月2日の各木曜日 19時30分～20時15分(全8回) ※5月5日休講</p>	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。強度<弱>	
【コース5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ	<p>4月1日～5月27日の各金曜日 ※5月6日休講</p> <p>①10時00分～10時45分(全8回) ②11時15分～12時00分(全8回)</p>	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。強度<弱>	※靴不要



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：4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)

バイスクルトランプのない方には販売あり



パドル体操教室(4月、5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：4月8日(金)・22日(金)

5月13日(金)・27日(金)

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、5本指靴下 ※動きやすい服装でお越しください



くらしの相談室(3月、4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：3月20日(日)、4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

【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：3月16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

※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>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>

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。

トレーニングジム 特別レッスン！

腹筋体操クラブ（3月、4月）

様々な体幹のトレーニングを行います。特にお腹を引き締めたい方、腹筋のトレーニング方法を知りたい方、是非ご参加ください！

日時：3月23日・30日、4月6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15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、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



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

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

