

春のおすすめ講座、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

春の特別講座

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、「連獅子」を折ります。親獅子が子の成長を願って谷底へつき落とすお話の、ラストシーンをモチーフにした作品です。色紙付きです。

作品イメージ



日時：6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



パドル体操教室 <簡単に楽しく体力づくり！！>

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。どなたでも、無理なく楽しみながらできます。 ※1回のみ参加も可能です。

日時：6月10日（金）・24日（金）
7月 8日（金）・22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、
※動きやすい服装でお越しください
講師：木川琴美（NPO法人パドルジャークス体操協会）



6月・7月生
募集中



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	<新設コース>	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	6月6日～7月11日の各月曜日 ①9時30分～10時15分(全6回) ②10時45分～11時30分(全6回)	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】 ピラティス	休講	
【コース6】 身体 コンディショニング	6月8日～7月13日の各水曜日 9時30分～10時15分(全6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。強度<弱> ※靴不要
【コース3】 歩く エアロビクス	6月8日～7月13日の各水曜日 10時45分～11時30分(全6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。強度<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> 6月9日～7月14日の各木曜日 19時30分～20時15分(全6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。強度<弱>
【コース5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ	6月3日～7月8日の各金曜日 ①10時00分～10時45分(全6回) ②11時15分～12時00分(全6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。強度<弱> ※靴不要

【新設コース開催のお知らせ】

「コース1-①、1-② 月曜日午前のエアロビクス」

のレッスン内容とインストラクターが変わりました!!

新しいインストラクターが担当 致します。是非、ご参加ください!!

【「ゼロ」から始めるエアロビクス】とは
慣れている方はもちろん、エアロビクスが初めての方、
久しぶりの方でも、動きやすい内容になっております。
汗をかいて運動したいという方に最適です!

担当：石附(いしづき)インストラクター

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：5月18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	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> 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。	<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

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。

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：6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

講師：Mrクマリック（現役プロマジシャン）



無料 無料 講座

くらしの相談室（6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：6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

相談員：埼玉県行政書士会会員

※行政書士法上の守秘義務は厳守いたします。

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

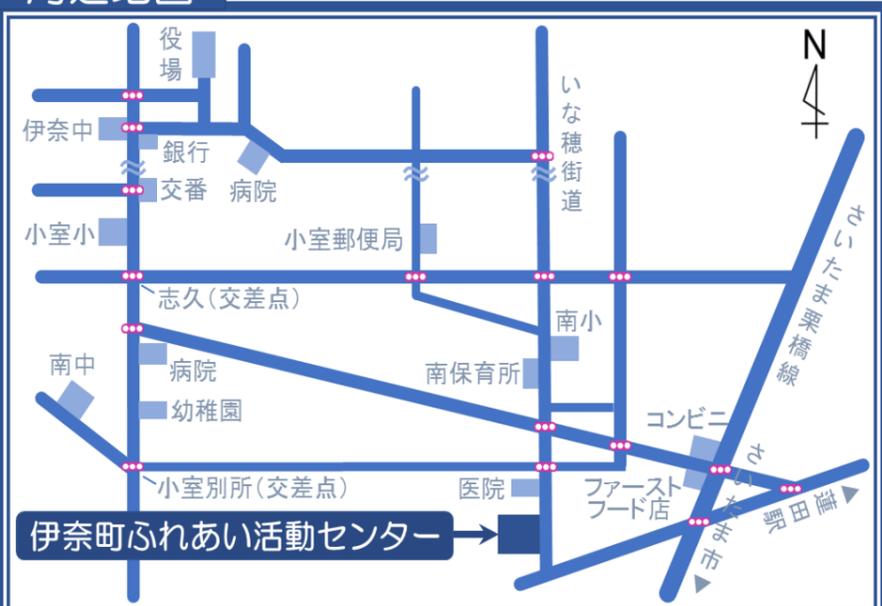
TEL 048-724-0717

ホームページ：<https://www.yumekuru.jp/>

HP QRコード



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

