

令和4年度 11月・12月号 vol.13

2022年11月1日発行

令和4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

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「うさぎ（卯）」を折って、新春をお祝いしましょう！色紙付きです。



作品イメージ

日時：12月17日（土） 13時30分～16時00分

場所：視聴覚室 対象：中学生以上 定員：14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）、筆記用具、キリまたは千枚通し（お持ちの方のみ）、マスク



パドル体操教室 <簡単に楽しく体力づくり！！>

身心をほぐすための運動補助具（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、肥満、日頃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。



日時：12月9日・23日、1月13日・27日 の各金曜日
13時30分～14時00分（全4回、1回のみ参加も可）

12月・1月生
募集中

場所：会議室 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

講師：木川琴美（NPO法人 パドルジャークス体操協会）



どこでもマジック教室（12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：12月10日（土）
13:30～16:00

対象：高校生以上（中学生以下の参加は保護者同伴）

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、販売あり

講師：Mr.クマリック（現役プロマジシャン）



くらしの相談室（11月、12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：11月20日（日）、12月18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。

ご参加、お待ちしております！

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	1 1月28日～R5年1月30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)	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>	
【コース6】 身体 コンディショニング	1 1月30日～R5年2月1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。強度<弱> ※靴不要	
【コース3】 歩く エアロビクス	1 1月30日～R5年2月1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。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> 1 2月1日～R5年2月2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。強度<弱>	
【コース5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ	1 2月2日～R5年2月3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。強度<弱> ※靴不要	

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）

※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



トレーニングジム 特別レッスン!

腹筋体操倶楽部

さまざまな腹筋のトレーニングを行います。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：12月12日・19日・26日の各月曜日 19時30分～20時15分
(全3回、1回のみ参加も可)

場所：会議室 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：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



トレーニングジム通信

~Flexibility~

~姿勢のゆがみと柔軟性~

一言に「身体が硬い」とは言うものの、そもそも身体が硬いとはどういうことか、「姿勢のゆがみ」とは言うものの、正しい姿勢とはどのような姿勢を言うのか、という2点についてお伝えしたいと思います。

【身体が硬い】

ずばり筋肉の硬さです。筋肉は骨と骨を繋ぐようにつけていますので筋肉が硬ければ当然動きも硬くなります。立位体前屈などで地面に手が届かない……、というのも筋肉の硬さが要因です。

【良い姿勢】

横から見たときに 耳-肩-腰-膝-くるぶし が静止姿勢で一直線に並んでいるのが理想的な良い姿勢となります。もしどこか一つでも一直線の列から外れていれば、その部分が姿勢の歪みとなります。

身体の硬さと歪みを治すには

筋肉の硬さと姿勢の歪みは関係性があります。

筋肉はゴムのように伸縮する性質をもっていますので、筋肉が硬いというのは縮んでいる状態です。

筋肉が縮めば骨と骨を近づけるようになりますので、筋肉が硬い箇所は良い姿勢の配列から外れることとなります。

これらを改善する方法が **ストレッチ** になります。

ストレッチにも色々な方法がありますが、まずは反動をつけずにゆっくり身体を伸ばす方法が、安全かつ簡単にできます。

ストレッチの効果?!

ストレッチには以下のような効果があると言われています。

- ①けがの予防 ②疲労回復
- ③動きをよくする ④身体を柔らかくする
- ⑤動脈硬化の予防、改善

※有酸素運動などと組み合わせることで効果を発揮することが考えられています

■作成・編集：椎名 優
(トレーニングジムトレーナー)

姿勢をテーマにした指導でプロアスリートやオリンピック選手などの日本代表選手へのトレーニング指導実績多。



トレーニングルーム(ジム)でトレーニングをしてみませんか!

運動や栄養に関して知識を備えた専門の指導員が常駐しているため、安心して気軽にトレーニングが行えます。

初めての方はもちろん、ダイエットやスタイルアップを考えている方、健康・体力作りを考えている方をトータルサポートして行きます。

事前の講習(初回講習)が必要です。高校生以上が利用できます。



第13回 ゆめくる祭開催 日頃の成果を生き生き発表！！

10月2日（日）に“第13回 ゆめくる祭”を開催致しました。

ゆめくる祭は今回で13回目となりますが、令和2年度・令和3年度の2年間はコロナの関係で自粛せざるを得ない状況であったため、久しぶりの開催となりました。コロナ感染症が未だ収束していない中での開催であることもあり、従来の「焼きそば販売等の模擬店やスペシャルイベント等」の開催は自粛をさせて頂き、ゆめくるで活動されているサークルの活動発表に特化した内容のイベントとさせて頂きました。



参加サークルもコロナ禍の中、2年以上も「練習はすれども成果の発表が出来ない状況」が続いており、しばらくぶりの発表となるサークルが大半でしたが、日頃の活動発表の場として積極的に取り組んで頂き、ゆめくる祭を楽しんで頂いたことと思います。今回は、サークル活動発表に特化したイベントでしたが、延べ620名と沢山の方々に来館を頂き、成功裏に開催することができました。来年度も、内容を充実させ地域に定着したイベントになるよう企画してまいります。

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

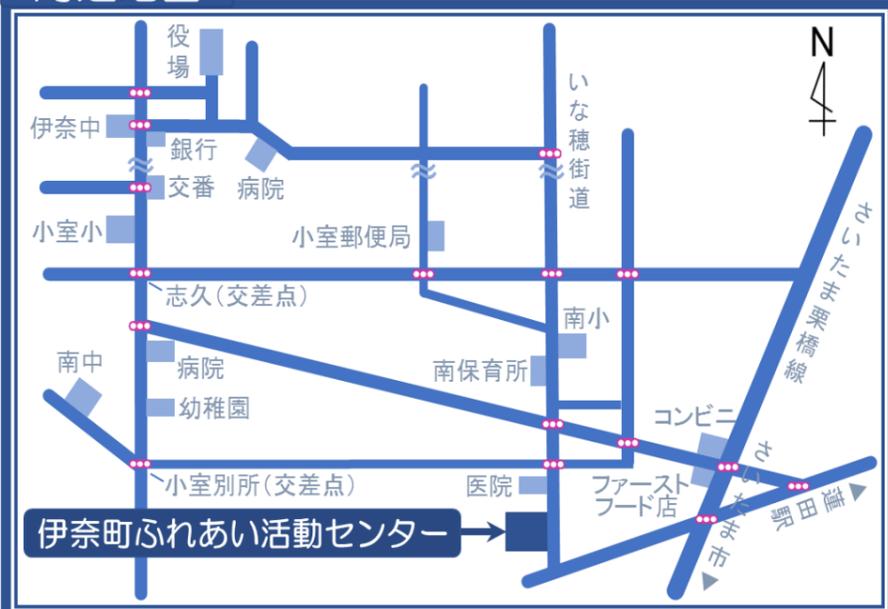
TEL 048-724-0717

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

