

## 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11日（土） 13時30分～16時00分 ← 募集中

今後の開催予定：4月8日、6月10日、8月5日、10月14日、12月9日  
各土曜日、13時30分～16時00分

対象：高校生以上（保護者同伴であればお子様の参加も可） 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



### 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：2月10日・17日、3月10日・24日 の各金曜日  
13時30分～14時30分（全4回、1回のみ参加も可）

2月・3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）



### くらしの相談室（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。具体的な内容には資料などをご用意ください。

日時：1月15日（日）、2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



# 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	2月6日～3月27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	2月8日～3月29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> <b>※靴不要</b>
【コース3】 歩く エアロビクス	2月8日～3月29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	<b>&lt;ナイトフィットネス教室&gt;</b> 2月9日～3月30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	2月10日～3月31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> <b>※靴不要</b>

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!

### 全身シェイプ（1月、2月）

自分の体重を使ったトレーニングで全身をシェイプアップしていきます！運動が苦手な方、誰かと一緒に身体を動かしたい方、是非ご参加ください！

日時：1月18日・25日、2月1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：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、室内シューズ

※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

## ～Lose weight～

### ☆減量期の注意ポイント☆

～筋量減少を最小限にしながら体脂肪を減らすことを目指す！～

～必要となる3つの要素～

- ① 高たんぱく食を意識 ※卵、ささみ、ブロッコリー、大豆製品など
- ② 負のエネルギーバランス ※消費カロリー > 摂取カロリー
- ③ レジスタンストレーニング ※負荷をかけて継続する筋トレ。

☆「カロリー摂取制限だけの減量」だと、体脂肪は低下するが筋量も低下する。

### 体脂肪の必要性とは？

#### ◇減量のペース

- ・週に体重の1%以内  
(アスリートの場合1.5%以内)

#### ◇体脂肪の必要最低レベルについて

- (アスリートの一時的な減量を除く)
- ・男性 ⇒ 5~6%    ・女性 ⇒ 10%

#### ◇体脂肪の必要性

- ・エネルギー源    ・内臓の保護
- ・保温効果    ・ホルモン細胞膜の原料

#### ★女性アスリートの3大主徴

- (ダイエットに励む人も含みます)
- ・摂食障害    ・無月経    ・骨粗しょう症

★女性においては、無月経などのホルモン異常は体脂肪率17%以下から急増します。



### ☆減量体重における

### 目標体重の求め方☆

(例題)

現在70kgで、体脂肪率が35%の人。  
30%まで体脂肪を減らしたい場合、目標  
体重の求め方は？

(除脂肪体重は変えないことを前提とする)

- ①まずは、現在の除脂肪体重を求める。  
(現在の体重÷現在の体脂肪率=除脂肪体重)  
 $70\text{kg} \times 0.65 = 45.5\text{kg}$
- ②その除脂肪体重を(100%-目標%FAT)  
で割る。出た値が目標体重！！  
 $45.5\text{kg} \div 0.7 = 65\text{kg}$

(答え) 目標体重は65kg

※あくまで目安値としてお考え下さい。

■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  
指導実績多数あり。



### 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。お問い合わせは ゆめくる まで。



## ゆめくるからのメッセージ

# 謹賀新年

旧年中はお世話になり  
ありがとうございます。

本年もよろしく  
お願いいたします。

本年が皆様方にとって  
幸多い年でありますよう  
お祈り申し上げます。



伊奈町ふれあい活動センター  
スタッフ一同  
指定管理者 アクテイオ株式会社

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

