

ゆめくるだより

いつでも・だれでも・どこでも
健康・学習・交流ひろば【ゆめくる】

人と輪



ふれあい～な

令和5年3月・4月号 vol.15

2023年3月1日発行

令和5年3月・4月号 No.1

発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

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

New

トレーニングジム 特別レッスン！
＜ナイトスポーツ教室＞

HIIT（ヒート）エクササイズ
（3月、4月）



HIIT（ヒート）とは、決められた時間内でスクワットや腕立て伏せなどの強度の高いトレーニングと短い休憩を繰り返すトレーニング法のことです。脂肪燃焼や体力向上の効果が期待できると言われています！一人だとトレーニングが続かない方やたくさん運動をして汗をかきたい方、一緒にトレーニングをしてみませんか！！

日時：3月24日、3月31日、4月7日の各金曜日 19時30分～20時15分
（全3回、1回のみ参加可）

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



New

トレーニングジム 特別レッスン！
＜ナイトスポーツ教室＞

ファットバーンプロジェクト
（4月）



ファットバーンとは、全身の脂肪燃焼をうながすように「強度の低い運動と動きの激しい運動」を織り混ぜて行う運動プログラムです。プロジェクトに参加し、カラダのキレを取り戻しましょう！！

日時：4月8日・4月15日、4月22日の各土曜日 19時30分～20時15分
（全3回、1回のみ参加可）

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



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	4月3日～5月29日の各月曜日 ※5月1日休講 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	4月5日～5月31日の各水曜日 9時30分～10時15分(全8回) ※5月3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5日～5月31日の各水曜日 10時45分～11時30分(全8回) ※5月<ナイトフィットネス教室>	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	4月6日～6月1日の各木曜日 19時30分～20時15分(全8回) ※5月4日休講	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	4月7日～6月2日の各金曜日 ※5月5日休講 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



どこでもマジック教室(4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：4月8日(土)
13時30分～16時

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、販売あり

講師：Mrクマリック(現役プロマジシャン)

ご参加、お待ちしております!



くらしの相談室(3、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19日(日)、4月16日(日)

9時～、10時～、11時～ 各1時間

定員：3組(要申込、先着順) 費用：無料



パドル体操教室(4、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7日・21日、5月12日・26日
各金曜日 13時30分～14時30分

場所：2階会議室(冷房完備) 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

【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15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	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。

【往復はがきによる抽選申込み締め切り以降の申込みについて】

抽選申込みに空きがある場合に、追加申込みが可能です（先着順）。

詳しくは、ゆめくる窓口またはお電話にて、お問い合わせください。

エアロビクス



パンチフィットネス



癒しのヨガ



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

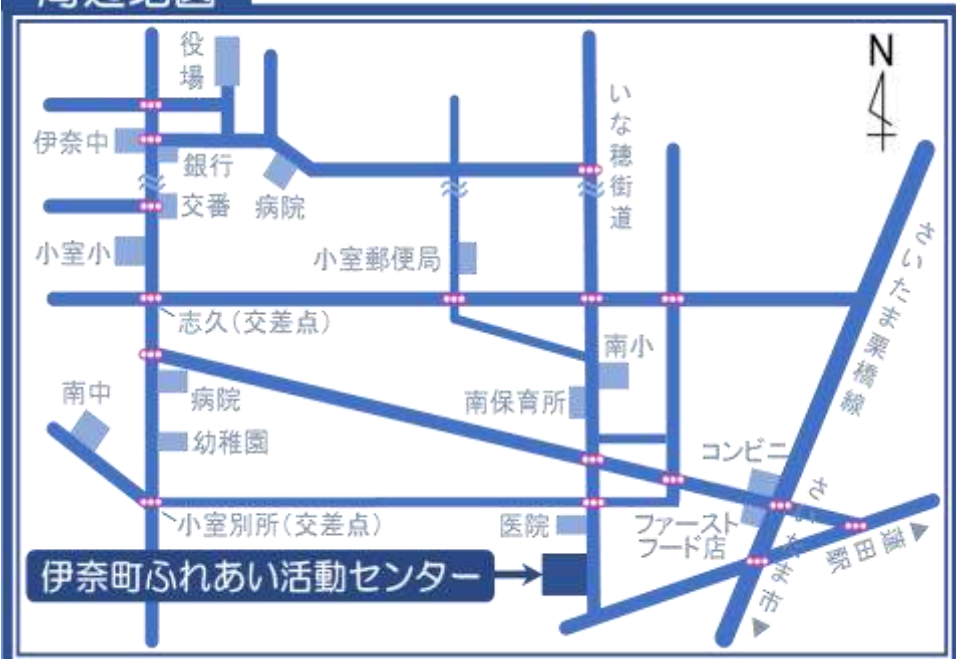
TEL 048-724-0717

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

