

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



作品イメージ



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、カーネーションの色紙飾りを作ります。色紙付きです。

日時：6月17日（土） 13時30分～16時00分

対象：中学生以上 定員：12名（先着順）

費用：1,000円（材料費含む、色紙付き）

持物：ボンド（のり）、筆記用具

New

トレーニングジム 特別レッスン！ウォーキング教室（5月、6月）



長く遠くへ歩き続けるために必要な運動を行います。野外での運動となるので、歩きやすいシューズでお越しく下さい！！

日時：5月18日、5月25日、6月1日の各木曜日 13時30分～14時15分
（全3回、1回のみ参加も可、雨天の場合中止）

場所：ゆめくるトレ室前駐車場 対象：一般成人、健康にいつまでも元気に歩きたい方

定員：各20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、外履き ※動きやすい服装でお越しく下さい

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！

全身シェイプ -Extra Version- （6月）



<ナイトスポーツ教室>

腹筋・背筋・スクワット・体幹・腕立てふせ・その場ダッシュ等、短時間で様々な運動を行うことで全身の代謝・発汗をトコトン促します。あなたのカラダそろそろ夏支度しませんか！！

日時：6月14日・6月21日、6月28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、脂肪燃焼したい方

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 ※動きやすい服装でお越しく下さい

講師：ゆめくるトレーニングジム インストラクター

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

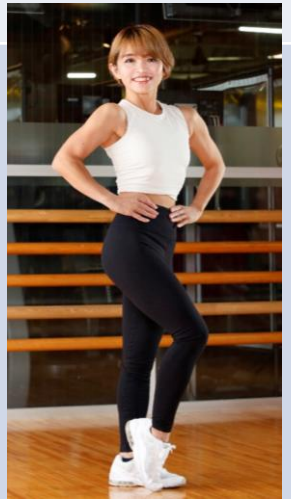
※講座・イベントの時間や内容は、都合により変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。



フィットネス教室 コース1～コース6、各回45分 (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	6月5日～7月10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>	
【コース2】 初めてのピラティス	<新設コース> 6月7日～7月12日の各水曜日 9時30分～10時15分(全6回)	自身の体の軸を見つけ、機能改善に効果的なトレーニングを行います。運動が苦手な方、初めての方も、安心してご参加いただけます。強度<弱> ※靴不要	
【コース3】 美尻・美脚 エクササイズ	<新設コース> 6月7日～7月12日の各水曜日 10時45分～11時30分(全6回)	ヒップアップや、姿勢がよくなり腰痛や膝痛が改善される運動を行います。『歩く、あがる』などの日常動作がしやすくなります。お尻の筋肉を目覚めさせませんか！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8日～7月13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9日～7月14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】 水曜日午前コース
 コース2 初めてのピラティス(9時30分～10時15分)
 コース3 美尻・美脚エクササイズ(10時45分～11時30分)
 新しいインストラクターが担当します。是非、ご参加ください！
 担当：コース2,3 共に 久木野(くきの)インストラクター 写真⇒



パドル体操教室(6、7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：6月9日・23日、7月7日・14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：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

ご参加、お待ちしております！



どこでもマジック教室(6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：6月10日(土)
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：20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

【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（応募多数の場合は抽選） ※空き状況等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水分補給用飲み物 ④室内シューズ（コース2,5不要）
 申込：5月15日（月）（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

【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。

注意 2交代制コースのレッスンは、①②のどちらかの申し込みになります。

健康 スポーツ ストレッチポール体操（6、7月）

ストレッチポールを使って、正しい姿勢をつくりましょう。姿勢改善したい方、ストレッチポールの使い方がわからない方、是非ご参加ください！

日時：6月19日・26日、7月3日
 各月曜日 13時30分～14時00分
 （全3回、1回のみ参加可）

場所：2階会議室（冷房完備）
 対象：一般成人、姿勢改善したい方
 定員：各18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、動きやすい服装

健康 スポーツ 生活の質を上げる栄養講座（5月）

（栄養に関する座学（講義）です）

健康管理やダイエット、身体づくりの基本は栄養です。講義形式で正しい知識をお伝えします。

日時：5月15日・22日
 各月曜日 13時30分～14時15分
 （全2回、1回のみ参加可）

場所：2階視聴覚室（冷房完備）
 対象：一般成人 定員：各20名（先着順）
 費用：各回 町内者400円、町外者600円
 持物：筆記用具
 講師：ゆめくるトレーニングジムインストラクター

活動サークル 新メンバー募集のご案内（第一弾）

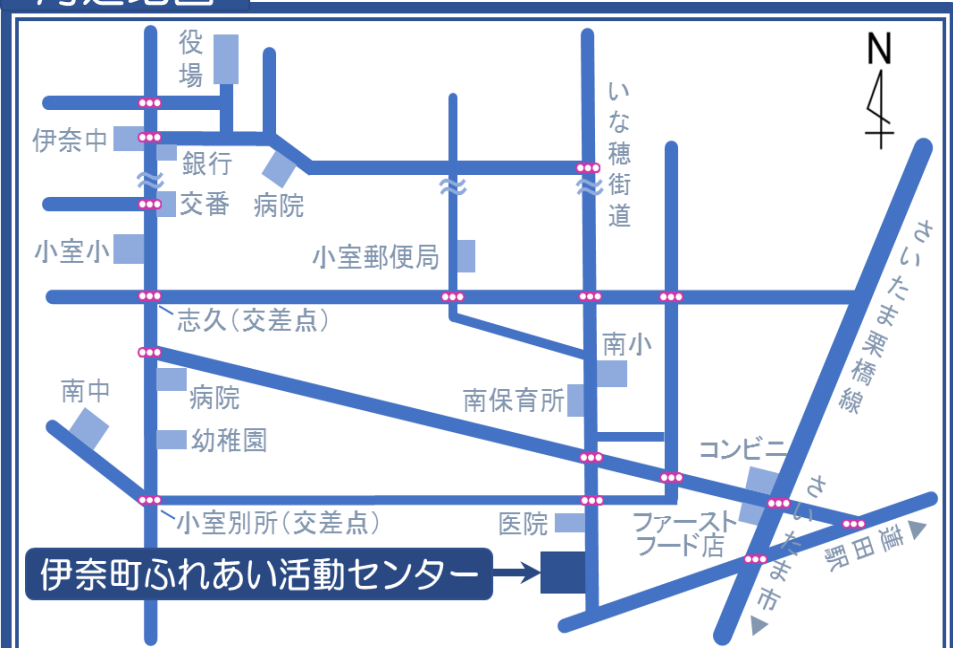
伊奈町ふれあい活動センター（ゆめくる）で活動しているサークル・団体が、新しいメンバーを募集しています。興味がある方は、各連絡先へお問い合わせください。

サークル名	活動内容	活動場所／活動日	問合せ先
アンダンテ	ハーモニカ演奏の練習	ゆめくる 2F創作室 第2・4水曜日 13:00~16:00	ゆめくるへ お問い合わせ ください
伊奈太極会	初級太極拳	ゆめくる 毎週木曜日 10:00~11:30	
室内型ニュースポーツ 伊奈ゆめくる 吹き矢同好会	正しい姿勢、腹式・胸式呼吸法で、健康力UP	ゆめくる 体育室・視聴覚室 水曜日（月2回） 13:30~15:30	
木曜会	社交ダンス 初心者から経験者まで、 どなたでも参加できます	ゆめくる 木曜日（月4回） 13:30~14:30スタンダード 14:30~15:30ラテンアメリカン	
♡新体操♡ リボンサークル	ボールやリボンを使って楽しく踊ろう！	主な活動場所：伊奈町・蓮田市 練習日：水曜日・金曜日	
大正琴教室	ゆっくり楽しく大正琴を学びましょう。 初心者大歓迎です。	ゆめくる 第1・3土曜日 10:00~12:00	
トールペイント いきいき맘 ゆめくる	アクリル絵具で楽しく描く	ゆめくる 2F創作室 第2・4月曜日 10:00~12:00	
太極拳同好会	太極拳練習	ゆめくる 毎週金曜日 10:00~12:00	
あじさい会	英会話	ゆめくる 視聴覚室 原則 第一、第二、第三金曜日	
つるしびな	ちりめん細工他	ゆめくる 和室 第二土曜日 or 第三土曜日	
文月の会	編み物	ゆめくる 第2・4金曜日 13:00~16:00	

ゆめくるへ
お問い合わせ
ください

伊奈町ふれあい活動センター（ゆめくる）

周辺地図



〒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

