

## 夏のおすすめ講座、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

### 夏休み特別教室

### 夏休み宿題お助け隊（小学生対象）



夏休みの宿題をゆめくると一緒にやりませんか！  
わからないところは現役大学生のお助け隊に聞いてください！  
参加費無料、時間内は出入り自由です。好きな時間に来て勉強してください。

#### 【お助け内容】

- ・国語,算数,理科,社会,英語などの学校からの宿題（課題）のお手伝い
- ・作文や読書感想文の相談 ・ポスターや絵画の相談・・・など



日時：

	7月			8月						
	28	31	2	4	7	14	16	18	21	25
	金	月	水	金	月	月	水	金	月	金
午後 13時～17時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※ 当日の都合のよい時間にお越しください。時間内は出入り自由です。

持物：学校の宿題、勉強道具(ポスターや絵画を描きたい方は、画用紙や絵の具などの必要な道具)、水筒(水分補給できるもの)

対象：小学生（1年生～6年生）

申込み不要・参加費無料

### 夏休み特別教室

### 夏休み親子そば打ち体験教室



親子で美味しい手打ちそばを作る体験をしてみませんか。  
最初に講師の打ち方をご覧いただきながら、各自で作って頂きます。

日時：8月19日（土曜日） 9時30分～12時30分

場所：2階調理室 対象：小学生と保護者

定員：8組16名（先着順） 費用：1,500円（材料費含む）

持物：エプロン、三角きん、筆記用具、持ち帰り用容器、  
そば打ち道具をお持ちの方はご持参ください。



### ゆめくる祭開催！！

伊奈町ふれあい活動センターの「ゆめくる祭」を開催します。

本年度のゆめくる祭は、昨年度に引き続き規模を縮小しサークル活動発表会に特化した内容になります。詳細につきましては、パンフレットにて改めてご案内させていただきます。

日時：10月1日（日）10時～16時（雨天決行）

# 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。

## 健康スポーツ 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	8月21日～9月25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) <b>&lt;新設コース&gt;</b>	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	8月23日～9月27日の各水曜日 9時30分～10時15分(全6回) <b>&lt;新設コース&gt;</b>	インナーマッスルや体幹を鍛え、怪我や体調不良の予防や改善が期待される運動を行います。ゆっくり進めて行きますので、運動未経験の方やご高齢の方でもご参加いただけます。新しい講師が担当します。強度<弱> <b>※靴不要</b>	
【コース3】 美尻・美脚 エクササイズ	8月23日～9月27日の各水曜日 10時45分～11時30分(全6回) <b>&lt;ナイトフィットネス教室&gt;</b>	マットに横になったり、立ったりしながらお尻の筋肉を動かす、どなたでも無理なくできる自重運動です。ヒップアップや姿勢がよくなり、腰痛や膝痛の予防改善される運動で、『歩く、階段を上る』などの日常動作が楽になります。新しい講師が担当します。強度<弱> <b>※靴不要</b>	
【コース4】 パンチ フィットネス	8月24日～9月28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<中>	
【コース5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ	8月25日～9月29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> <b>※靴不要</b>	

### 生涯学習 どこでもマジック教室(8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：8月5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

### 健康スポーツ パドル体操教室(7、8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：7月7日・14日、8月4日・25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!**

### 無料講座 暮らしの相談室(7、8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。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容には資料などをご用意ください。

日時：7月16日(日)、8月20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

## 【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2,3,5不要）  
 申込：7月15日（土）（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
63	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。	63	郵便番号 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
				63	申込者の氏名 申込者の住所

## 【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** **腹筋天国 <真夏の腹部大冒険>**  
 “お腹を引き締める”と言っても方法は千差万別。腹筋だけを鍛えるのではなく、あらゆるエクササイズでお腹周りを中心にトコトン刺激します。  
 日時：7月23日(日)・26日(水)・29日(土) 14時30分～15時15分  
 場所：2階会議室（冷房完備）  
 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、室内シューズ  
 講師：ゆめくるトレーニングジム インストラクター

**健康 スポーツ** **みんなで筋トレ <代謝を上げて痩せやすい体にな>**  
 ペットボトルを使った全身トレーニングです。いろんな筋肉を使って代謝を上げ、脂肪の燃えやすいカラダを作りましょう！  
 日時：8月12日(土)・26日(土)、9月3日(日) 14時00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 町内者400円、町外者600円  
 持物：飲み物、タオル、室内シューズ、ペットボトル2本（500ml）  
 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（第二弾）

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
あとり絵	水彩画	ゆめくる 2F創作室 第2・4金曜日 9:00~12:00	ゆめくるへ お問い合わせ ください
ギターサークル アポヤンド	クラシックギターでアンサンブルを楽しむ	ゆめくる 2F会議室 第1・3土曜日 14:00~16:00	
健康ヨガ教室	一緒に楽しくヨガで健康を手にいれませんか？	ゆめくる 第2・4土曜日 10:00~11:30	
自彊術伊奈サークル	健康体操	ゆめくる 2F会議室2 第1・2・3木曜日 13:00~14:30	
朗読の杜	大人による大人の為の朗読会	ゆめくる 2F視聴覚室 第2・4月曜日 午前中	
自力整体	健康体操 輪っかタオルでゆらゆらゆすって、気持ちよく身体をほぐしていきます。	ゆめくる 2F会議室（月3回） 月曜日 9:30~11:30	
ストレッチ Mayumi	ストレッチ、ピラティスのミクスチュアクラス	ゆめくる 2F会議室2 月曜日（月2回） 10:30~11:30	
文藤会 （ふみふじ会）	日本舞踊	ゆめくる 第1・3金曜日 10:00~	
ラ・ルカンシェール	水彩画	ゆめくる 2F創作室 第1・3土曜日 13:00~17:00	
書の教室 初香社	書の基本から応用まで	ゆめくる 和室 毎週水曜日	
卓球愛好会 水曜会	卓球	ゆめくる 毎週水曜日 18:00~21:00	
エーデルワイス	オカリナ演奏練習	ゆめくる 第1, 3水曜日 10:00~11:30	
土曜 朗読の会	大人による大人の為の朗読の会	ゆめくる 会議室 土曜日 午前中	

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）

〒362-0806

埼玉県北足立郡伊奈町大字小室2450-1

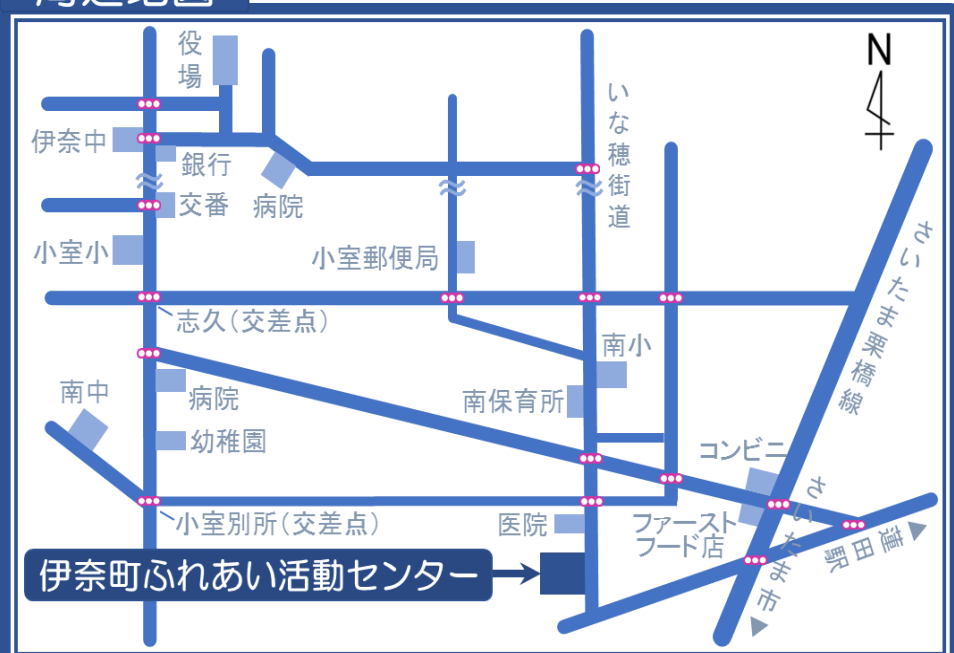
TEL 048-724-0717

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

