

ゆめくるだより



令和5年度 9月・10月号 vol.18

2023年9月1日発行

令和5年9月・10月号

No.1

発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

秋のおすすめ講座、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

秋の特別講座 楽しく書きましょうボールペン教室（9月、10月）



文字の基礎をえんぴつで書いて学びます。その後ボールペンにステップアップします。

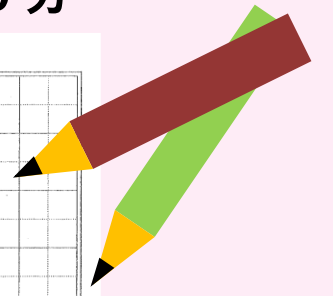
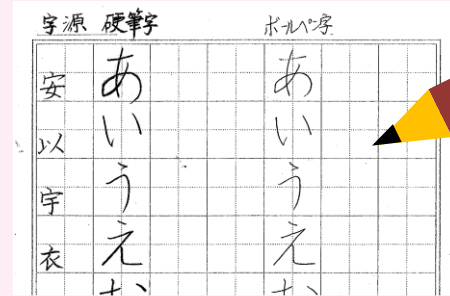
日時：9月21日、9月28日、10月5日、10月12日、10月19日、
10月26日、各木曜日、全6回コース、10時00分～11時30分

場所：2階視聴覚室

対象：一般成人 定員：15名（先着順）

費用：3,500円（材料費含む）

持物：道具を持ち帰る袋（B5の下敷きが入る大きさ）



秋の特別講座 編み物教室 <裾スカラップのカーディガン>（10月～）



裾に縁取りをした裾スカラップのカーディガンを作ります。

日時：10月19日、10月26日、11月9日、11月30日
（各木曜日の4回コース）13時00分～16時00分

場所：2階視聴覚室

対象：一般成人 定員：20名（先着順）

費用：6,600円（参加費2,000円+材料費）

持物：筆記用具、30cm定規、かぎ針6号、ボタン2個（18mm）、メガネ（必要な方）

申込：10月14日（土）までに窓口または電話で受付。

申込み時に色（ベージュ、グレー、赤系）をご指定ください。

※材料手配の都合により15日（日）以降のキャンセルは、材料費4,600円をいただきます。この場合、あとから材料をお渡しします。



毛糸の色は
ベージュ・グレー・赤系から選べます

秋の特別レッスン 簡単セルフリンパストレッチ（9月、10月）



各回異なるテーマをもって、自宅でも出来る簡単なセルフリンパマッサージを行います。凝り固まった老廃物を流して身体をほぐしましょう！！

日時：9月18日・25日、10月2日の各月曜日 13時30分～15時00分
（全3回、1回のみ参加も可）

場所：2階会議室 対象：一般成人 定員：各20名（先着順）

費用：各回 500円

持物：動きやすい服装、ヨガマットまたは、汚れてもよいバスタオル等、
5本指ソックス（裸足でも可）、飲み物

講師：YUKARI氏（クラシックバレエサークル プリマローズ主宰）



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 第4クール（10月～11月）募集中 コース1～コース5、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	10月2日～11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2】 初めてのピラティス	<新設コース> 10月4日～11月22日の各水曜日 9時30分～10時15分（全8回）	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。ゆっくり進めていきますので、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> ※靴不要
【コース3】 美尻・美脚 エクササイズ	<新設コース> 10月4日～11月22日の各水曜日 10時45分～11時30分（全8回） <ナイトフィットネス教室>	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> ※靴不要
【コース4】 パンチ フィットネス	10月5日～11月23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<中>
【コース5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ	10月6日～11月24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

生涯学習 **どこでもマジック教室（10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：10月14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（9月、10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。

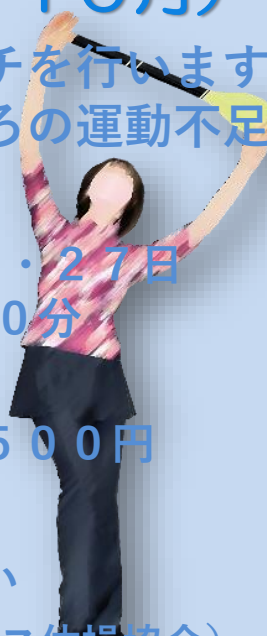
日時：9月15日・22日、10月13日・27日
各金曜日 13時30分～14時30分

場所：2階会議室 対象：一般成人

定員：各15名（先着順） 費用：各回500円

持物：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

講師：木川琴美氏（NPO法人パドルジャクス体操協会）



無料講座 **くらしの相談室（9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：9月17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：9月15日（金）（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	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。

カラダ改造サークル（9月）
 週1回の全カマシ筋トレ（胸・背・脚の種目）で全身の筋力upと理想の体型を目指します。ジムで結果が出ない人、仕事で時間が取れない人、是非参加してください！！
 日時：9月9日（土）・17日（日）・23日（土）
 19時00分～20時00分
 場所：2階会議室 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：室内シューズ、飲み物、タオル
 講師：ゆめくるトレーニングジムインストラクター

腹筋天国 運動強度<中～強>（10月）
 お腹周りの筋肉を使って、身体を動かしていきます！お腹のシェイプアップをしたい方、一人だと運動が続かない方、是非お申し込みください！
 日時：10月15日・22日・29日
 各日曜日 19時30分～20時15分
 場所：2階会議室
 対象：一般成人（中学生以上可）
 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
 講師：ゆめくるトレーニングジムインストラクター

第14回 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、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。

(注) 模擬店の出店・スペシャルイベント等はありませんのでご注意ください。

日時：10月1日(日) 10時00分～15時30分(雨天決行)

場所：1階体育室、2階会議室、2階ホール、2階和室 他

当日プログラム・参加サークル一覧

会場	イベント	時間	参加サークル名
体育室	サークル実演 うたごえ広場 おんがく フェスタ	10:00～10:15 10:25～10:55 11:05～11:35 11:45～12:05 12:15～13:00 13:10～13:40 13:50～14:20 14:30～14:50 15:00～15:30	文藤会(舞踊) モキハナ(フラダンス) 伊奈町民団連子供舞踊会(子供舞踊) エーデルワイス(オカリナ演奏) 歌の泉(うたごえ広場) パイヤウクレレ倶楽部(ウクレレ演奏) アポヤンド(ギター演奏) ウイング(オカリナ演奏) アンダンテ(ハーモニカ演奏)
2Fホール 2F会議室	サークル 作品展示	10:00～15:30	☆文月の会 (手芸、編み物作品展示・販売) ☆いきいきマムゆめくる (トールペイント作品展示・販売) ☆フラワーサークルローズ (フラワーアレンジメント作品展示) ☆あとり絵、ラ・ルカンシェール (絵画作品展示) ☆書の教室 初香社(毛筆作品展示) ☆作品作り体験コーナー (フラワーアレンジメント・トールペイント)
2F和室	おはなし会	11:00～12:00	伊奈町立図書館
時計台ひろば	こどもひろば	10:00～15:30	ヨーヨー、スーパーボールすくい

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

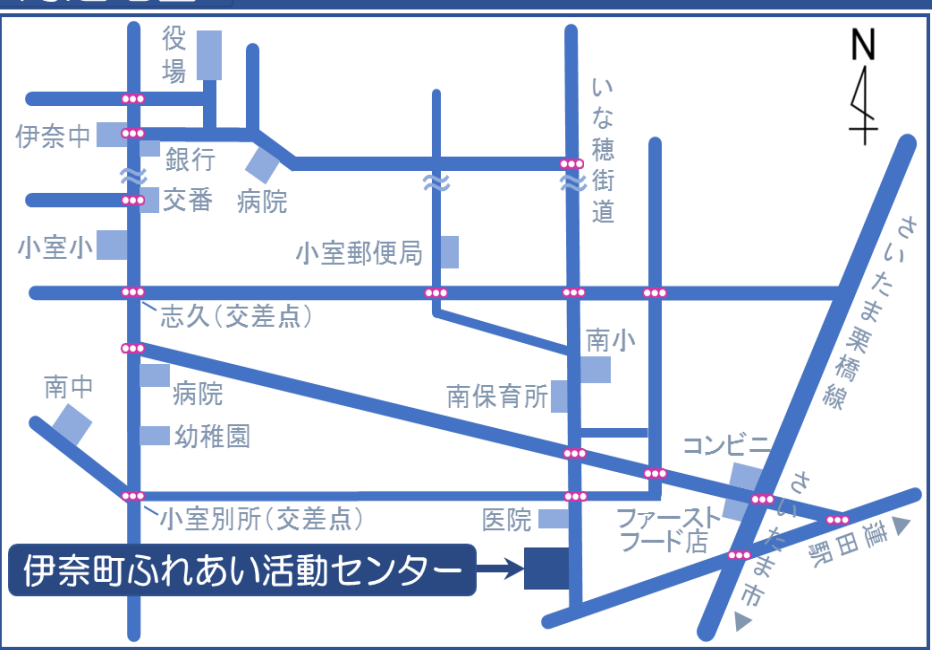
TEL 048-724-0717

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

