

ゆめくるだより



令和5年度 11月・12月号 vol.19

令和5年11月・12月号 No.1
2023年11月1日発行 発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

秋・年末のおすすめ講座、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 初めてでも簡単刺しゅう教室<各回完結編> (11月)



- ①花モチーフのイニシャルポーチ（イニシャルを1文字選択）
 - ②動物刺しゅう（犬・猫・うさぎのいずれか）のエコバック
- ※出来上がり品のポーチ・エコバックに刺しゅうをします。

日時：①11月20日（月） ②11月27日（月）

各回完結（1回コース）、13時30分～16時00分

場所：2階創作室 対象：一般成人 定員：各12名（先着順）

費用：①800円（材料費300円含む）

②1,200円（材料費700円含む）

持物：糸切はさみ、筆記用具、黒のフリクションペン（お持ちの方）

申込：①11月15日（水）、②11月22日（水）までに来館又は電話で受付。

※材料手配の都合上、締切り日以降のキャンセルは材料費①300円②700円いただきます。その場合は後日材料をお渡しします。

講師：日本手芸普及協会 師範 野本 博美氏



年末特別講座 和モダン壁掛け フラワーアレンジメント教室 (12月)



お正月飾りにもなる「和風のモダン壁掛け」をフラワーアレンジメントで作ります。

日時：12月18日（月） 13時30分～15時00分

場所：2階創作室 対象：一般成人 定員：10名（先着順）

費用：3,000円（材料費2,500円含む）

持物：はさみ（細かい針金が切れるもの）、木工用ボンド、ピンセット、持ち帰り用の袋

申込：12月10日（日）までに来館又は電話で受付。

※材料手配の都合上、締切り日以降のキャンセルは材料費2,500円いただきます。その場合は後日材料をお渡しします。

年末特別講座 脳を鍛える楽しい折り紙教室 (12月)



1年の幸を願いつつ、来年の干支の「辰」を折ります！色紙付きです。

日時：12月16日（土） 13時30分～16時00分

場所：2階視聴覚室 対象：中学生以上 定員：12名（先着順）

費用：1,200円（参加費500円+材料費）

持物：はさみ、ボンド（のり）、筆記用具



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트니스教室 第5クール（12月～1月）募集中 コース1～コース6、各回45分（コース5は2交代制）

コース名	日時	内容 <>内は運動強度
【コース1】 「ゼロ」から始める エアロビクス	12月4日～1月29日の各月曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※1月1日休講	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】 脂肪燃焼 エアロビクス	<新設コース> 12月4日～1月29日の各月曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※1月1日休講	エアロビクスと簡単な筋力トレーニングを織り交ぜて運動を行います。基礎代謝が向上し、シェイプアップ効果が期待できます。コース1と同じ講師が担当します。強度<弱～中>
【コース2】 初めてのピラティス	11月29日～1月31日の各水曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※12月27日、1月3日休講	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	11月29日～1月31日の各水曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※12月27日、1月3日休講	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	<ナイトフィットネス教室> 11月30日～2月1日の各木曜日 19時30分～20時15分（全8回） ※12月28日、1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<中>
【コース5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ	12月1日～2月2日の各金曜日 ※12月29日、1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

【新設コース開催のお知らせ】水曜日午前コース

コース6 脂肪燃焼エアロビクス(10時45分～11時30分)

コース1の石附(いしづき)インストラクターが担当します。 写真⇒



パドル体操教室（11月、12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：11月3日、12月15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法人パドルジャークス体操協会）



年越しそば打ち教室（12月）

年末に向けて、家族で楽しめる年越しそばを打ってみませんか！！

日時：12月23日（土）

①9時30分～12時30分

②13時30分～16時30分

場所：2階調理室

対象：一般成人

定員：各8名（①②選択、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、持帰用容器



【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：11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	
63	362-0806			63	郵便番号	①希望コース名	
	ふれあい活動センター ゆめくる 行		何も記入しないで ください。		申込者の氏名	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）	
	伊奈町小室 2450-1				申込者の住所	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。



温活ストレッチ（11月）

寒くなると知らず知らず縮こまってしまう身体。ストレッチで血流を良くして、身体を温めませんか！同時に代謝もアップして冷えしらずの身体を作りましょう！＜運動強度：弱＞

日時：11月8日・15日・22日
各水曜日 10時30分～11時00分

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 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



ストレッチポール体操（12月）

ストレッチポールを使って、身体の姿勢を整えたり、簡単な筋力エクササイズを行います！ご自身の姿勢が気になる方や改善したい方におすすめのプログラムです！＜運動強度：弱＞

日時：12月6日・13日・20日
各水曜日 19時30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

美容と健康の為のリフティングフェイスヨガを行います。

「目元、口元、頬のたるみをリフトアップし表情筋を鍛える顔ヨガ」と「身体のヨガ」を合わせたレッスンで、全身の血流・免疫力がアップし、顔の血色を良くする効果があります。

日時：11月11日・18日、25日の各土曜日
19時00分～20時00分

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：顔全体が写せる手鏡、動きやすい服装、ヨガマット（貸出可）、飲み物

講師：平良 万寿氏（サロンサンルアナ主宰）



くら^{無料講座} 談室 (11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：11月16日（木）、19（日） 9時～、10時～、11時～ 各1時間

定員：各3組（要申込、先着順） 費用：無料

第14回 ゆめくる祭開催報告！！

10月1日（日）にゆめくる祭を開催致しました。

ゆめくる祭は今回で14回目になります。令和2年度・令和3年度の2年間はコロナの関係で開催することが出来ませんでした。昨年度から、ゆめくるで活動されているサークルの活動発表に特化した内容のイベントとして、再開させて頂いております。今回も昨年度に引き続き、模擬店等の開催は自粛をさせて頂き、サークル活動発表に特化した内容のイベントを中心に開催致しました。当日は、「伊奈町立図書館スタッフによるおはなし会・ボーイスカウト伊奈のご協力によるこども広場等の子供向けイベント」「トレーニング室の健康測定イベント」等を再開させて頂いたこともあり、延べ1,320名と多数の方々に来館を頂き、成功裏に開催することができました。

来年度も、内容を更に充実させ地域に定着したイベントになるよう企画して参ります。



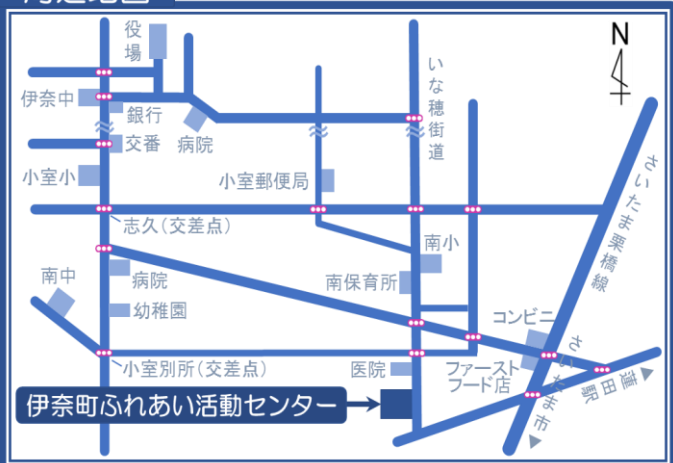
伊奈町ふれあい活動センター(ゆめくる)

〒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

