

謹賀新年



旧年中はお世話になり
ありがとうございます。

本年もよろしく
お願いいたします。

本年が皆様方にとって
幸多い年でありますよう
お祈り申し上げます。



伊奈町ふれあい活動センター
スタッフ一同

指定管理者 アクティオ株式会社

新年のおすすめ講座、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

春の特別レッスン

簡単セルフ・リンパ・ストレッチ講座（2月 3月）



各回「異なるテーマの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。強度<弱>

日時：2月26日、3月4日、18日の各月曜日 13時30分～15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：動きやすい服装、ヨガマット（貸出可）、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）

春の特別レッスン

夜のゆったりピラティス教室（3月）



普段意識することが難しい身体の深層部の筋肉などを、身体に大きな負担をかけず、効率よく鍛えるエクササイズを行います。運動不足やストレス解消に最適で、どなたでも無理なく楽しみながらできます。強度<弱>

日時：3月4日・11日・18日・25日の各月曜日 19時30分～20時30分
場所：2階会議室 対象：一般成人 定員：各回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（貸出可）、タオル、飲み物
講師：COTOMI氏

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 2月～3月生 募集中 コース1～コース6、各回45分（コース5は2部制）

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	2月5日～3月25日の各月曜日 9時30分～10時15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> 2月5日～3月25日の各月曜日 10時45分～11時30分（全8回）	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	2月7日～3月27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	2月7日～3月27日の各水曜日 10時45分～11時30分（全8回）	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> 2月8日～3月28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 （2部制）	2月9日～3月29日の各金曜日 ① 10時00分～10時45分（全8回） ② 11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（1月、2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：1月12日・26日、2月9日・23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法人パドルジャックス体操協会）



どこでもマジック教室（2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：2月10日（土）
13時30分～16時00分

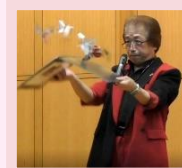
対象：高校生以上
（保護者同伴であればお子様の参加も可）

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2,3,5不要）
 申込：1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; color: red; font-weight: bold;">63</div> <p>362-0806 ふれあい活動センター ゆめくる 行 伊奈町小室 2450-1</p>	<p>何も記入しないで ください。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">63</div> <p>郵便番号 申込者の氏名</p>	<p>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</p>

【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。



HIITエクササイズ（1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！脂肪燃焼効果や体力の向上効果が期待できると言われています！＜運動強度：弱～中＞

日時：1月17日・24日・31日
 各水曜日 19時30分～20時15分

場所：2階会議室 対象：一般成人

定員：各回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



自重トレーニング講座（2月）

自重トレーニングを正しいフォームで行うための講座です。器具なしで全身を鍛える様々なトレーニングを紹介し、実践します。この機会に自重トレーニングを習得しましょう！＜運動強度：弱＞

日時：2月10日 土曜日 14時～14時45分
 2月17日・21日（注：時間が異なります）
 各土曜日 19時30分～20時15分

場所：2階会議室 対象：一般成人

定員：各回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

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
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	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
伊奈太極会	初級太極拳	ゆめくる 毎週木曜日 10:00~11:30	
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	
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 13:30~15:30	
健康ヨーガ教室	一緒に楽しくヨー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	
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	
♡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ママゆめくる	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	

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



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



周辺地図

