

令和6年 3月・4月号 vol.21

2024年3月1日発行
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

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

春のそば打ち体験教室（3月）



春の食材を楽しめる美味しい手打そばを作ってみませんか。

日時：3月16日（土） 9時30分～12時30分

場所：2階調理室 対象：一般成人 定員：8名（先着順）

費用：1,500円（材料費1,000円含む）

持物：持ち帰り用容器、エプロン、三角きん、筆記用具

講師：中野幸一氏



春の特別レッスン

カラダ改造サークル（3月）



夏にむけ理想の体型を手に入れよう。ボディメイクの為の筋トレや減量のやり方をお伝えします。＜運動強度：弱～中＞

日時：3月9日(土)・20日(水)・29日(金) 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

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



春の特別レッスン

フル・ボディシェイプチャレンジ（4月）



＜“全身”春の燃焼まつり＞

お腹周りに加え、胸・肩・二の腕・力こぶ・太もも・お尻・背中に至るまでの全身を、「器具を使わず、自らのカラダを使った自重トレーニング」と「音楽に合わせた有酸素運動」を織り交ぜたエクササイズで、脂肪燃焼・引き締め効果をトコトン引き出します。普段あまり運動する時間がない方も、ダイエットしたい方も、短時間での引き締め効果が狙えます。是非チャレンジしてみてください。＜運動強度：中～強＞

日時：①4月14日 ②4月21日 ③4月28日 の各日曜日

①③は15時～15時45分、②は19時30～20時15分

場所：2階会議室 対象：一般成人 定員：各回15名

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



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 4月～5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	4月1日～5月27日の各月曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※5月6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	4月1日～5月27日の各月曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※5月6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	4月3日～5月29日の各水曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※5月1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。 強度<弱> ※靴不要	
【コース3】 美尻・美脚 エクササイズ	4月3日～5月29日の各水曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※5月1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。 強度<弱> ※靴不要	
<ナイトフィットネス教室>			
【コース4】 パンチ フィットネス	4月4日～5月30日の各木曜日 19時30分～20時15分（全8回） ※5月2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 （2部制）	4月5日～5月31日の各金曜日 ※5月3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て行う事で、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	

フィットネス教室参加者の方へ： 次回の同じ教室への継続申込みが可能になりました！
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。



パドル体操教室（3月、4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：3月8日・22日、4月12日・26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）



どこでもマジック教室（4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：4月13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80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：新規申込みの方は3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; 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</p> <p>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。

【講座再開】

無料講座！ 学びのセミナー（4月）



「今注目の新NISAを専門家が徹底分析！」

大和証券の専門家から、易しく総合的な解説をして頂きます。

セミナー後の無料相談も、専門家が対応して下さいます！

日時：4月21日（日） 13時30分～15時30分

定員：20名（要申込、先着順）

対象：一般成人

持物：筆記用具

費用：無料



くらしの相談室（3、4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：3月17日（日）・21（木）、4月21日（日）・25（木）

9時～、10時～、11時～ 各1時間

定員：各回3組（要申込、先着順）

費用：無料



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
スマッシュクラブ	卓球	ゆめくる 体育室 毎週木曜日 午前中	048-722-4925 永田
NSK	卓球	ゆめくる 体育室 毎週水曜日	090-8742-2563 鈴木
卓球クラブ ジョイ	卓球	ゆめくる 体育室 毎週 水、金曜日（月8回） 13:00~17:00	048-768-6556 長谷部
フラワーサークル ローズ	フラワー アレンジメント	ゆめくる 2F創作室 第1・2・3木曜日	090-5551-6561 坂本
半夏生 （はんげしょう）	朗読を楽しむ会	ゆめくる 月曜日（第2、第4）	090-4921-7110 田辺
文藤会 （ふみふじかい）	日本舞踊（新舞踊）	水曜日 10:00~	048-721-0802 090-3876-4718 内村
あじさい会	英会話	ゆめくる 視聴覚室 第1・2・3金曜日	090-9309-3676 佐藤
太極拳同好会	太極拳の練習	毎週 金曜日 10:00~12:00	048-722-3784 糸永
文月の会 （ふみつきのかい）	編物	ゆめくる 第2・4金曜日 13:00~1600	048-722-2109 佐々木
エーデルワイス	オカリナ演奏	ゆめくる 第1・3水曜日 10:00~11:30	048-722-4925 永田
ラ・ ルカンシェール	水彩画	ゆめくる 第1・3土曜日 13:00~17:00	048-722-3881 大川内

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

