

ゆめくるだより

いつでも・だれでも・どこでも
健康・学習・交流ひろば【ゆめくる】



令和6年 9月・10月号 vol.24

2024年9月1日発行
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

第15回 ゆめくる祭 開催

10月6日（日）10時00分～15時30分（雨天決行）

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、模擬店も再開し開催します。ご家族、ご友人
お誘いあわせのうえお越しください。
詳細は、9月初旬発行予定のパンフレットをご覧ください。



秋の特別講座

楽しく書きましようボールペン教室



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。

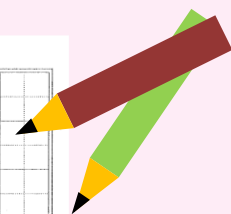
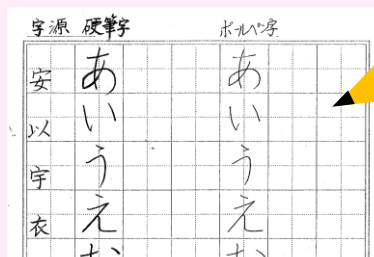
日時：10月24日、11月7日、11月21日、12月5日 各木曜日
全4回コース、10時00分～11時30分

場所：2階会議室1

対象：一般成人 定員：10名（先着順）

費用：2,500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 <メビウスウォーマー>



メビウスの輪に編むネックウォーマーを作ります。

日時：11月14日、11月21日の各木曜日 13時30分～16時00分

場所：2階創作室

対象：一般成人 定員：20名（先着順）

費用：2,000円（材料費含む）

持物：筆記用具、30cm定規、かぎ針8号、メガネ（必要な方）

申込：10月14日（月）までに窓口または電話で受付。

申込み時に色（オレンジ系、パープル系、グレー系）をご指定ください。

※材料手配の都合で10月16日（水）以降のキャンセルは、材料費1,000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。



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 10月～11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	10月7日～12月2日の各月曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※10月28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	10月7日～12月2日の各月曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※10月28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。強度<弱～中>
【コース2】 初めてのピラティス	10月2日～11月20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。ゆっくり進めて行きますので、運動未経験の方や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	10月2日～11月20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。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> 10月3日～11月21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）	10月4日～11月22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

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（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13日・27日、10月11日・25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、五本指のソックス、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（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12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9月15日（日）（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
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。

返信おもて	往信うら
63 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。

ゆったり全身ストレッチ

リラックスした状態で全身のストレッチを行います！ストレッチには筋肉の疲労軽減や関節可動域が広がるなど様々な効果が期待できます！身体の疲れが溜まっている方や関節の動きが悪いと感じる方、是非ご参加ください！

日時：9月11日、18日、25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：各回15名（先着順）

費用：各回 町内者400円、町外者600円

持物：動きやすい服装、タオル、飲み物

※室内シューズは不要

講師：ゆめくるトレーニングジムインストラクター

ゆめくるベビーサロン ＜ベビーマッサージ体験＞

ベビーマッサージやふれあい遊び、絵本の読み聞かせ等を行います。

日時：9月23日、10月14日、11月18日

各月曜日 10時30分～11時30分

場所：2階和室

対象：生後2か月以上の赤ちゃんと保護者

定員：各回10組（先着順）

費用：各回500円

持物：バスタオル、飲み物

講師：轟木智子氏（幼稚園教諭・保育士）



ご参加お待ちしております！

お腹周りの引き締め方は、腹筋トレーニングだけではありません。体幹部を上下左右に動かすことで高い運動効果を狙ったり、音楽（リズム）に合わせて動かすことで、楽しくより刺激的に引き締める方法があります。お腹周りを引き締めたい方、燃焼効果をより実感されたい方、お申し込みをお待ちしています。

日時：①10月7日（月） ②10月11日（金） ③10月14日（月）

19時30分～20時15分（曜日が異なりますので注意）

場所：2階会議室 対象：一般成人 定員：各回15名（先着順）

費用：町内在住・在勤者400円、町外者600円（各回）

持物：動きやすい服装、飲み物、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

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14日・28日、10月12日・26日の各土曜日

13時30分～15時00分（全3回、1回のみの参加も可）

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）

無料
講座

くらしの相談室（9、10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15日（日）・19（木）

10月20日（日）・24（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

無料
講座

無料講座！

学びのセミナー（10月）

がんや成人病を予防して改善する、食生活習慣をお教えます！

日時：10月26（土）

13時30分～15時30分

場所：2階視聴覚室

定員：20名（要申込、先着順）

持物：筆記用具 費用：無料

講師：行政書士 鈴木智士



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

