

令和6年11月・12月号 vol.24

2024年11月1日発行
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

第15回 ゆめくる祭開催報告！！

10月6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15回目になります。今回は、自粛していた模擬店も5年ぶりに出店（再開）し、「サークル活動発表」「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」と「トレーニング室の健康測定イベント」等を開催させて頂きました。模擬店を再開し子供向けイベントの拡充を図ったこともあり、延べ2,100名と多数の方々にご来館頂き、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。



秋の特別講座

刺しゅう教室<クリスマス編>（11月）



完成済みの巾着袋に、クリスマス模様をワンポイントで刺しゅうします。

日時：11月25日（月） 13時30分～15時30分

場所：2階創作室 対象：一般成人

定員：10名（先着順）

費用：1,200円（材料費700円含む）

持物：糸切はさみ、筆記用具

申込：11月17日（日）までに来館又は電話で受付。

※材料手配の都合上、11月18日（月）以降のキャンセルは材料費700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

フラワーアレンジメント教室（12月）



和風モダンな、お正月飾りにもなるリースを作ります。

日時：12月23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：細かい針金が切れるはさみ、木工用ボンド、ピンセット、持ち帰り用の袋

申込：12月15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。



秋の特別レッスン

太極拳教室（11月、12月）



太極拳のゆっくりとしたやわらかい動きで、心とカラダを鍛えましょう！
初心者に優しい入門コースです。

日時：11月21日・28日、12月5日の各木曜日
13時30分～14時30分（全3回）

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、タオル、飲み物
講師：鈴木貴子氏（伊奈太極拳愛好会主宰）



秋の特別講座

脳を鍛える楽しい折り紙教室（11月）



福を呼ぶ熊手の色紙飾りを作ります。

日時：11月30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（材料費含む）
持物：はさみ、ボンド（のり）、筆記用具
講師：日本折り紙協会 認定講師 渡邊 芳恵氏



年末特別講座

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22日（日）①9時30分～12時30分 ②13時30分～16時30分
（①・②どちらか一方のみ受付）

場所：2階調理室 対象：一般成人 定員：各回7名（先着順）
費用：1,500円（材料費1,000円含む）
持物：エプロン、三角きん、筆記用具、持帰用容器
講師：土屋 正文氏



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：11月18日（月）、12月23日（月） 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名（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）



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

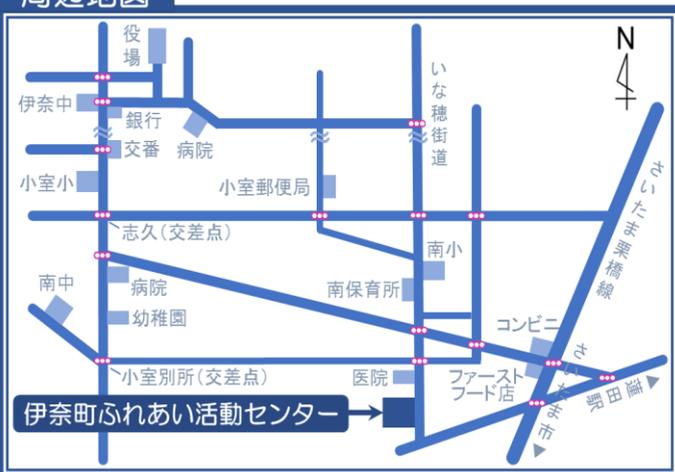
TEL 048-724-0717

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



【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11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
<p>85 362-0806</p> <p>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>	<p>85 郵便番号</p> <p>申込者の氏名</p> <p>申込者の住所</p>	<p>①希望コース名</p> <p>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）</p> <p>③氏名（フリガナも記入）</p> <p>④年齢（学年）</p> <p>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。



くらしの相談室（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17日（日）・21（木）、12月15日（日）・19日（木）

9時～、10時～、11時～ それぞれ1時間（1組）

定員：各回3組（要申込、先着順）

費用：無料



無料講座！学びのセミナー（11月）

『必ず来る東南海沖地震や首都直下地震、300年振りの富士山大噴火に備えて』

お正月の能登地震の被害は、この先の自分達の姿かも知れません。今度の震災は、とてつもない被害が想定されています。平時の時から備えましょう。

日時：11月23日（土） 13時30分～15時30分

定員：20名（要申込、先着順）

費用：無料

持物：筆記用具

講師：行政書士 鈴木智士 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 12月～1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	12月9日～2月3日の各月曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※12月30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	12月9日～2月3日の各月曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※12月30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	11月27日～1月29日の各水曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※12月25日、1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。ゆっくり進めて行きますので、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	11月27日～1月29日の各水曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※12月25日、1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
【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28日～1月30日の各木曜日 19時30分～20時15分（全8回） ※12月26日、1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）	11月29日～1月31日の各金曜日 ※12月27日、1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。



温活ストレッチ（11月）

ストレッチポールを使って日常生活で凝り固まった筋肉をリラックスさせてあげましょう。

<運動強度：弱>

日時：11月13日・20日・27日
各水曜日 11時15分～11時45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です。

講師：ゆめくるトレーニングジム インストラクター



ミニボールエクササイズ（12月）

小さいボールを使って、全身の運動を行います。音楽に合わせて行うことで、運動が苦手な方から上級者まで楽しく運動することができます。

<運動強度：弱～中>

日時：12月9日・16日・23日
各月曜日 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

講師：ゆめくるトレーニングジム インストラクター