

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7年 3月・4月号 vol.26

2025年3月1日発行
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

春の特別レッスン

太極拳教室 ～太極拳でカラダ作り～



太極拳の基本的な歩法や手法を学び、気の運びを鍛錬し、軸のある身体を作っていきます！初心者はもちろん経験者もご自身の身体を見直してみませんか？

日時：4月3日～5月29日の各木曜日 13時30分～15時00分

全8回コース ※5月1日は休講

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、室内シューズ、タオル、飲み物、
ヨガマット（貸出しも可）

講師：鈴木貴子氏（伊奈太極拳愛好会主宰）



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！！

最初に講師のデモンストレーションをご覧いただき、講師の指導のもとに各自でそばを打って頂きます。

日時：3月22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：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、持ち帰り用容器

講師：土屋 正文氏



春の特別講座

学びのセミナー（3月：大好評の運動系講座）



『医者要らずの健康講座が再登場！四十肩の10分セルフケア！！』

自分で出来るリラクゼーション！！

首・肩・腰・膝の痛みや違和感を無くしていきます。

特に40肩は10分で和らぎます。

日時：3月22日（土）13時30分～15時30分

場所：2階会議室

定員：20名（要申込、先着順）

費用：無料

持物：運動できる服装・タオル・室内シューズ・飲み物、普段一番履いている靴も持参

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。

健康スポーツ **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7日～5月26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めです。強度<弱>
【コース6】 脂肪燃焼 エアロビクス	4月7日～5月26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。強度<弱～中>
【コース2】 初めてのピラティス	4月2日～5月28日の各水曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※4月30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	4月2日～5月28日の各水曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※4月30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> 4月3日～5月29日の各木曜日 19時30分～20時15分（全8回） ※5月1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4日～5月30日の各金曜日 ※5月2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。

健康スポーツ **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14日・28日、4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、タオル、5本指の靴下
※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）

生涯学習 **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90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（土）（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。



無料講座！学びのセミナー（4月）

「緊急提言！各地で起こるインフラ（都市機能）崩壊！私達はどう対処すべきなのか？」

今、都市機能を維持するインフラの耐用年数が一気に寿命を迎えています。ここに次の震災が来たら、日本だけで立ち直ることが出来るのでしょうか？

それを乗り越える術はあるのでしょうか？

日時：4月26日（土）

13時30分～15時30分

場所：2階視聴覚室

定員：20名（先着順）

費用：無料

持物：筆記用具



くらしの相談室（3月、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16日（日）・20（木）

4月20日（日）・24（木）

9時～、10時～、11時～ 各1時間

場所：1階相談室

定員：各回3組（要申込、先着順）

費用：無料

相談員：埼玉県行政書士会会員

※行政書士法上の守秘義務は厳守します。

