

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】

人と輪



ふれあい～な

令和7年 7月・8月号 vol.28

2025年7月1日発行
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

夏休み特別教室

夏休み 親子そば打ち体験教室（8月）



親子で楽しく、手打ちそばを打ってみませんか！！
最初に講師の打ち方をご覧いただいてから、各自で作って頂きます。

日時：8月2日（土曜日） 9時30分～12時30分
場所：2階調理室 対象：小学生と保護者
定員：7組14名（先着順） 費用：2,000円（材料費含む）
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



夏の特別レッスン

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しょう！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か！！

日時：9月4日・18日、10月2日・16日、11月6日・20日
各木曜日13時30分～15時 全6回コース
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、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）



夏の特別講座

「星座を刺しゅうしたブックカバー」と「オリジナル刺しゅうボールペン」



「星座を刺しゅうしたブックカバー」と「オリジナル刺しゅうボールペン」の二種類の刺しゅうを作ります

日時：8月25日（月） 13時30分～15時30分
場所：2階創作室 対象：小学5年生以上（保護者同伴可） 定員：8名（先着順）
費用：1,500円（材料費含む）持物：糸切はさみ、筆記用具、あれば糸通し
申込：8月17日（日）までに窓口、または電話にて受付
※材料手配の都合上、8月18日（月）以降のキャンセルは材料費1,000円をいただきます
講師：日本手芸普及協会 師範 野本 博美氏

夏の特別レッスン

バランスボールエクササイズ（8月）



バランスボールを使って、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、腹筋や背筋の強化、バランス感覚の向上、姿勢改善などの効果が期待できます。

日時：8月7日（木）・18日（月）、25日（月）
19時30分～20時15分（全3回コース、1階のみの参加も可）
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500円 持物：室内履き、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 8月～9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	8月18日～9月29日の各月曜日 9時30分～10時15分（全6回） ※9月15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	8月18日～9月29日の各月曜日 10時45分～11時30分（全6回） ※9月15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	8月20日～9月24日の各水曜日 9時30分～10時15分（全6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	8月20日～9月24日の各水曜日 10時45分～11時30分（全6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＞ 8月21日～9月25日の各木曜日 19時00分～19時45分（全6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）	8月22日～9月26日の各金曜日 ① 10時00分～10時45分（全6回） ② 11時15分～12時00分（全6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

継続申込み希望の方：所定用紙に記入の上 7月16日（水）までにお申し込みください！
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（7月、8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：7月11日・25日、8月8日・22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法人パドルジャックス体操協会）



どこでもマジック教室（8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：8月2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7月16日（水）（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
85 362-0806 ふれあい活動センター ゆめくる 行	伊奈町小室 2450-1	85 郵便番号 申込者の氏名 申込者の住所	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。



温活ストレッチ（7月）

冷房で身体が冷えすぎてしまうことがある夏に、ストレッチで温めてあげませんか？大きな筋肉をゆっくり伸ばしてあげることで血流を良くし、冷房に負けない身体を一緒に作りましょう！

日時：①7月17日 ②7月31日
 各木曜日 10時00分～10時40分
 （全2回、1回のみ参加可）

場所：①2階和室 ②2階会議室

対象：一般成人

定員：各回8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：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：7月28日、8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！

活動サークル 新メンバー募集のご案内（最新版2）

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
♡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！	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	
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。		
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		
文藤会 （ふみふじかい）	日本舞踊		
ラ・ルカン シェール	水彩画		
太極拳同好会	太極拳の練習		
あじさい会	英会話		
書の教室 初香社 （しょうこうしゃ）	書の基本から応用まで 書道誌に基づいての稽古。 漢字・かな・実用書 創作		
清和会茶道 グループ	茶道教室		
文月の会 （ふみつきのかい）	編物[棒針・かぎ針]		

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

