

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 9月・10月号 vol.29

2025年9月1日発行
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

第16回 ゆめくる祭 開催

10月5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。
今年も模擬店を出店しますので、ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ
是非、お越しください。
詳細は、9月初旬発行のパンフレットをご覧ください。



ナイトフィットネス教室

有酸素運動ダンス&ストレッチ教室（10月・11月）



フィットネスダンスで汗をかって老廃物の排出をサポートしストレス発散及び
自律神経のバランスを整えます。ストレッチで心身の巡りを促進して日々の疲
れを「リセット」しましょう。お申し込みをお待ちしています。

日時：10月31日、11月28日 の各金曜日 19時00分～20時30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500円

持物：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、5本指靴下（裸足でも可）

ヨガマット（貸出可）飲み物

講師：YUKARI（ダンス教育振興連盟JDAKダンス介護予防指導員）



秋の特別レッスン

自彊術教室（じきょうじゅつ）（10月・11月）



自彊術体操は身体を自分の力で整える体操です。顔こすり、足もみ、引動の体
操で全身の関節まわりをほぐします。どなたでも無理なくできますので、あな
たも体験してみませんか？お申し込みをお待ちしています。

日時：10月30日、11月13日・27日 の各木曜日

13時30分～14時30分

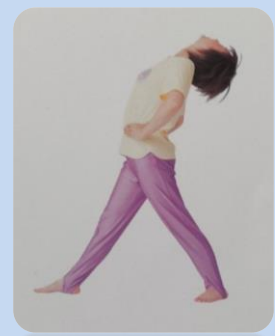
場所：2階会議室 対象：一般成人

定員：各回15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、5本指靴下（裸足でも可）、

ヨガマット（貸出可）飲み物

講師：塩川節子（自彊術普及会）



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6日～12月1日の各月曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※10月27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6日～12月1日の各月曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※10月27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1日～11月19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1日～11月19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2日～11月20日の各木曜日 19時00分～19時45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3日～11月21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

継続申込み希望の方：所定用紙に記入の上 9月17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（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12日・26日、10月10日・24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11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9月17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
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	何も記入しないで ください。

返信おもて	往信うら
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。



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22日、10月20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！



ストレッチ - Relaxation Style -

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：10月8日（水）、17日（金）、22日（水）

各水曜日 19時00分～19時40分

（全3回、1回のみ参加も可）

場所：2階会議室 対象：高校生以上

定員：各回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：ゆめくるトレーニングジムインストラクター



体の冷えや代謝低下が気になる方へ！こり、むくみ、冷え性血流のめぐりをよくして身体ポカポカ。凝り固まった老廃物を流して体の凝りをほぐそう！毎日元気に歩くために股関節まわりケア！！

日時：9月13日・27日、10月11日・25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：各回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（JDAKダンス介護予防指導員）



日曜朝の爽快ピラティスヨガ

寝ている間に硬くなった筋肉を、ヨガの呼吸でゆるめ、ピラティスで軸を作り姿勢を整えて、一日を爽やかにスタートしましょう！

日時：10月12日・19日・26日

各日曜日 9時30分～10時30分

場所：2階会議室 対象：高校生以上

定員：各回20名（先着順） 費用：各回 500円

持物：タオル、飲み物、ヨガマット（貸出可）

※動きやすい服装でお越しください

講師：岡田 恵美子氏

（YPSⅠヨガピラティスインストラクター）



編み物教室 ＜フリルのショルダーバッグ＞

フリルのショルダーバッグを作ります。

日時：11月13日・27日、12月11日

各木曜日 13時30分～16時00分

場所：2階視聴覚室

対象：一般成人 定員：20名（先着順）

費用：3,300円

持物：筆記用具、30cm定規、かぎ針3号、メガネ

申込：10月15日（水）までに窓口または電話で

※材料手配の都合で10月16日（木）以降のキャンセルは、材料費2,300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。



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21日（日）・25（木）

10月19日（日）・23（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



学びのセミナー（10月）

参議院選挙結果で揺れた日本はどうなるのか？

日時：10月25（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

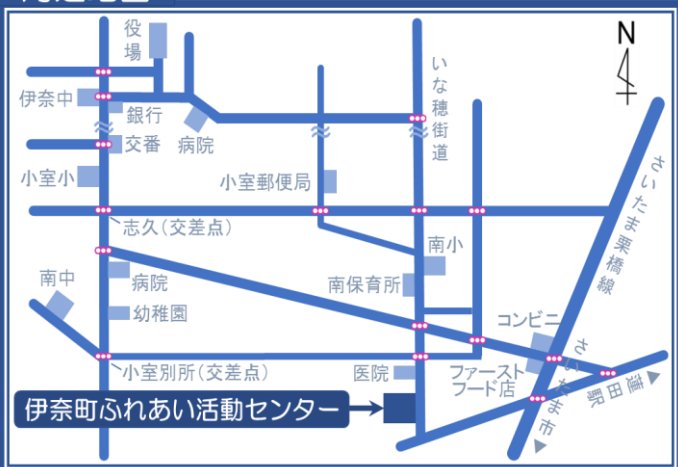
TEL 048-724-0717

ホームページ：https://www.yumekuru.jp/

HP QRコード



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

