

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 11月・12月号 vol.30

2025年11月1日発行
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

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？今年は親子のご参加も可能です。！

日時：12月20日（土）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、小中学生とその保護者

定員：各回7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



年末特別講座

フラワーアレンジメント教室（12月）



ブリザードフラワーのしめ縄飾りを作ります。

日時：12月15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：2,800円（材料費2,300円含む）

持物：細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10日（水）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2,300円いただきます。

その場合は後日材料をお渡しします。



年末特別講座

己書（おのれしょ）講座（初級）（12月）



描く書、読める絵とも言える自分だけの温もりのある世界観を楽しく表現する新感覚の書です。是非、体験してください。

日時：12月5日（金）10時～11時30分

場所：2階視聴覚室 対象：高校生以上 定員：12名（先着順）

費用：1,000円（筆、清書用紙含む）

講師：岡田恵氏（日本己書協会道場師範）



年末特別レッスン

バランスボールエクササイズ（12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：12月8日、15日、22日 各月曜日 19時30分～20時15分
（全3回コース、1回のみ参加も可）

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 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8日～2月2日の各月曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※12月29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すめです。強度<弱>
【コース6】 脂肪燃焼 エアロビクス	12月8日～2月2日の各月曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※12月29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26日～1月28日の各水曜日 9時30分～10時15分（全8回） ※12月24日、31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26日～1月28日の各水曜日 10時45分～11時30分（全8回） ※12月24日、31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27日～1月29日の各木曜日 19時00分～19時45分（全8回） ※12月25日、1月1日休講	
【コース5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ （2部制）	11月28日～1月30日の各金曜日 ※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>
	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で行う事で、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すめです。強度<弱> ※靴不要

参加料1回／45分 町内 ¥400 町外 ¥600



脳を鍛える楽しい 折り紙教室（1月）

新しい年を迎え、縁起の良い飛躍する「馬」を作ります。

日時：1月10日（土）

13時30分～16時

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



パドル体操教室（11月、12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：11月14日・28日、12月12日・26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）



健康
スポーツ講座



生涯
学習
文化
教養講座



親子
講座
親子対象
講座



子ども
講座
子ども対象
講座



無料
講座
無料
講座

フィットネスではじめる「健活」

“フィットネスでなりたいワタシ”を叶える

1 「ゼロ」から始める エアロビクス

月曜日 9:30～10:15

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勧めです

2 初めての ピラティス

水曜日 9:30～10:15

インナーマッスルや体感を鍛え、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。

3 美尻・美脚 エクササイズ

水曜日 10:45～11:30

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、どなたにも無理なく出来る自重運動です。

4 パンチ フィットネス

木曜日 19:00～19:45

パンチやキックで身体も温まり、ウェスト引締め&ストレス解消に効果的です。

5 癒しのヨガ①② (2部制)

金曜日 ①10:00～10:45
②11:15～12:00

深い呼吸、ポーズを組み合わせで行う事で、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。

6 脂肪燃焼 エアロビクス

月曜日 10:45～11:30

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。



フル・ボディシェイプチャレンジ

お腹周り・胸・肩・二の腕・力こぶ・太もも・お尻・背中に至るまで器具を一切使用せず、自らのカラダを使った自重トレーニングと音楽に合わせた有酸素運動を織り交ぜたエクササイズです。普段あまり運動する機会のない方も短時間での引き締め効果が狙えます。(1回のみ参加可)

日時：11月16日、23日、30日

各日曜日 19時00分～19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 500円

持物：動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き



ゆめくるベビーサロン

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24日、12月22日、1月26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)



ゆめくるで活動している

サークル

体験・見学会

伊奈町ふれあい活動センター

11月29日(土)開催

9:00～17:00 参加無料

午前部

※ サークルによって時刻が異なります。

健康体操	日本舞踊	囲碁
場 所 2階会議室1 時 間 9:00-12:00 持 物 動きやすい服装 5本の指	場 所 2階会議室2 時 間 9:00-12:00 持 物 羽子	場 所 4階活動室 時 間 9:00-12:00 持 物 なし

午後部

太極拳	ギター	各サークルの 活動内容は 右に記載
場 所 2階会議室1 時 間 13:00-17:00 持 物 なし	場 所 2階会議室2 時 間 13:00-17:00 持 物 ギター 譜面台	

体験・見学会 参加サークル一覧

(50音順)

アポヤンド：ギター	一般人以上の方、対象
活動内容：ギター基礎練習 活動場所：「ゆめくる」2階会議室 活 動 日：第1・3土曜日 13:30～15:30 満足事項：クラシックギター ジャンルは問わず練習しています。	
囲碁愛好会：囲碁	どなたでも参加可能です。
活動内容：対局を通して囲碁を楽しんでいます。 活動場所：「ゆめくる」内にて会場は都度設定 活 動 日：月3回 日曜日 満足事項：県田市、減量、上履と交流会や火会なども行っています。	
伊奈太極会：太極拳	どなたでも参加可能です。
活動内容：太極拳の初歩的な動作 活動場所：「ゆめくる」内にて会場は都度連絡 活 動 日：毎週水曜日 午前中 満足事項：会費2,500円 動きやすい服装でお越しください。	
自力整体：健康体操	どなたでも参加可能です。
活動内容：軸がタオでゆらゆらゆらゆら、気持ちよく身体をほぐしていきます。 活動場所：「ゆめくる」2階会議室 活 動 日：月曜日(月3回) 9:30～11:30 満足事項：自らの力で体を整え 心と体のバランスを良くし、いつまでも健康に！	
文藝会：日本舞踊	どなたでも参加可能です。
活動内容：日本舞踊、新舞踊 活動場所：「ゆめくる」内にて会場は都度設定 活 動 日：第1・3水曜日 10:00～ 満足事項：初心者、着物で着れなくても可	

無料講座 **くらしの相談室(11、12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：11月16日(日)・20日(木)
12月21日(日)・25日(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 **学びのセミナー(11月)**

相続土地国庫帰属制度を考える!!

日時：11月22日(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)

周辺地図

〒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。

【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