伊奈町ふれあい活動センター　講座・イベント情報

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 ヒトトワ ふれあい～な

令和８年 ３月・４月号 vol.３２

2026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

ココロもカラダも健康に
女性のためのピラティス＆ヨガ（４月～６月）

健康スポーツ

女性特有の悩みを改善し、美容と健康をサポートします！

日時：４月１９日・２６日、５月１０日・２４日、
　　６月１４日・２８日　の各日曜日
　　９時３０分～１０時３０分　　全６回コース
場所：２階会議室　　対象：高校生以上
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、
　　ヨガマット（貸出しも可）
講師：岡田　恵美子氏（ＹＰＳＩヨガピラティスインストラクター）

春の特別講座

春のそば打ち体験教室（３月）

生涯学習

春の旬の食材を使って楽しめる、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いてから、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１４ 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：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

春の特別講座

学びのセミナー（３月、４月：大好評の運動系講座）

無料講座

『新説！セルフケアで病気知らずの身体を作ろう!!』
5月から本格的な講座を開催しますが、3月・4月連続で一部を先行公開します。
年齢からくる不調？　高血圧😅　糖尿病の高血糖🍰、肩こり、腰痛、四十肩、外反母趾など改善を目指します💗　連続のご参加もお奨めです👍
私が自ら試した運動の数々、是非お試し下さい💐

日時：３月２８日、４月２５日（土）　１３時３０分～１６時００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
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

月曜コース ～ 金曜コース、各回６０分

コース名	日時	内容　　＜ ＞内は運動強度
新規教室 【月曜コース】 シェイプアップ・ エアロビクス	４月６日～６月１日の各月曜日 １０時００分～１１時００分（全８回） ※５月４日休講	音楽に合わせて楽しく運動します。エアロビクスに加え、後半に簡単な筋トレを織り交ぜた運動を行います。強度<弱>
【水曜コース】 初めてのピラティス	４月１日～５月２７日の各水曜日 １０時００分～１１時００分（全８回） ※５月６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
【木曜コース】 ズンバ（ZUMBA）	＜ナイトフィットネス教室＞ ４月９日～５月２８日の各木曜日 １９時００分～２０時００分（全８回）	ズンバとは、ラテン系のリズムに合わせて体を動かすダンスフィットネス・エクササイズです。。強度<中>
【金曜コース】 癒しのヨガ	４月３日～５月２９日の各金曜日 １０時００分～１１時００分（全８回） ※５月１日休講	深い呼吸、ポーズを組み合わせて行う事で、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めです。 強度<弱> ※靴不要

参加費等改定のご案内（改定日：令和８年４月１日）

	参加費	レッスン時間	回数券利用の場合
町内	５００円	６０分（１５分延長）	４５５円
町外	７５０円		６８２円

①.レッスン時間が15分延長し６０分になります

②.回数券を販売：１０枚分の回数券購入で１１回分発券されます

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１３日・２７日、４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、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　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（木曜コースは中学生以上）　　場所：体育室

定員：各１００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せください

費用：町内在住・在勤者１回５００円、町外者１回７５０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（水曜、金曜コース不要）

申込：新規申込みの方は３月１５日（日）(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 伊奈町小室2450－1 ふれあい活動センター ゆめくる 行	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 申込者の住所 申込者の氏名	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。

生涯学習

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：３月９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）

無料講座

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１５日（日）・１９（木）
　　４月１９日（日）・２３（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。

活動サークル 新メンバー募集のご案内（第二弾）

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。

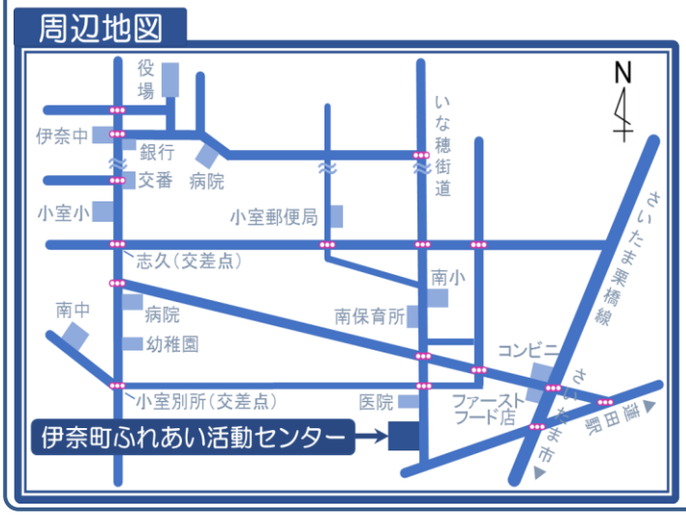
サークル名	活動内容	活動場所／活動日	
伊奈太極会	初級太極拳	「ゆめくる」 毎週木曜日　10：00～11：30	伊奈町ふれあい活動センター（ゆめくる）にて活動している サークル・団体の新規メンバー募集案内ページ
伊奈ゆめくる 吹き矢同好会	正しい姿勢、腹式・胸式呼吸法で健康力ＵＰ	「ゆめくる」体育室、視聴覚室 水曜日（月２回） 13：30～15：30	
ギターサークル アポヤンド	みんなで楽しくギター演奏	「ゆめくる」　2F会議室 第1・3土曜日 13：30～15：30	
健康ヨーガ教室	健康体操ヨーガポーズと呼吸で元気	「ゆめくる」 第２・４土曜日 10：00～11：30	
自彊術 伊奈サークル	顔こすり、手もみ、足もみ。体中のツボと関節回りをほぐす引導の健康体操	「ゆめくる」　2F会議室2 第1・2・3木曜日 13：00～14：30	
自力整体	健康体操 輪っかタオルでゆらゆらゆすって気持ちよく身体をほぐしていきます	「ゆめくる」　２Ｆ会議室 月曜日（月３回） 9：30～11：30	
朗読の会「半夏生」（はんげしょう）	大人向けの朗読劇等の朗読	「ゆめくる」視聴覚室 月曜日（第2、第4） 9：00～12：00	
♡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！	主な活動場所：伊奈町・蓮田市 練習日：水曜日・金曜日	
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	「ゆめくる」 第１・３土曜日 10：00～12：00	
トールペイント いきいきマム ゆめくる	アクリル絵具で楽しく描く	「ゆめくる」　2F創作室 第2・4月曜日 10：00～12：00	

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