

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8年 5月・6月号 vol.33

2026年5月1日発行
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

初夏の特別講座

己書（おのれしょ）講座（6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。今回はうちわを作ります。

日時：6月14日（日） 13時30分～15時00分

場所：2階視聴覚室 対象：高校生以上

定員：20名（先着順）

費用：1,200円（筆、清書用紙込み） 持物：なし

講師：岡田恵氏（日本己書道場師範）



定例講座

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、絵本の読み聞かせを行います。

日時：6月29日、7月27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～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、水分を補給できるもの

講師：轟木智子氏（幼稚園教諭・保育士）



初夏の特別講座

学びのセミナー（有料講座）（5月、6月）



『中高年の方必見！長年のツライお悩みを解消。セルフケアで病気知らずの身体を作りましょう！』大好評講座を集中講座でお届けします。

日時：5月13日、6月10日・24日 各水曜日 10時00分～11時30分

場所：2階会議室

定員：各回20名（先着順） 費用：各回500円

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

講師：行政書士・元末期がん患者 鈴木 智士氏



初夏の特別講座

プリザーブドフラワーのアレンジメント教室 <アジサイのブループレート>



日時：6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（材料費含む）

持物：はさみ（細かい針金が切れるもの）、木工用ボンド、ピンセット、持ち帰り用の袋

申込：6月12日（金）までに窓口、または電話にて受付

※材料手配の都合上、6月13日（土）以降のキャンセルは材料費2,300円をいただきます。



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 6月～7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①】 【月曜コース②】 シェイプアップ・エアロビクス (2部制)	6月8日～7月13日の各月曜日 (1) 9時30分～10時30分 (全6回) (2) 11時00分～12時00分 (全6回)	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	6月3日～7月8日の各水曜日 10時00分～11時00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。ゆっくり進めていきますので、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 > 6月4日～7月9日の各木曜日 19時00分～20時00分 (全6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	6月5日～7月10日の各金曜日 10時00分～11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



パドル体操教室 (5月、6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：5月8日・22日、6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法人パドルジャックス体操協会)



マジック教室 (6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：6月13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：2,500円
(特別ネタのため+1,000円になります)

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わせください

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5月15日（金）（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</p> <p>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</p> <p>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 暮らしの相談室（5月、6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：5月17日（日）・21（木）
6月21日（日）・25（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。

無料講座 学びのセミナー（6月）

自分が歳をとったらどう暮らしますか！車を手放したらどの様に暮らしますか！

日時：6月27（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



ご参加お待ちしております！

深い呼吸でリフレッシュ! ゆったり動く健康習慣。
足腰丈夫な身体作りを、今から始めませんか? 太極拳のゆっくりとした
やわらかい動きで、初心者優しい入門コースです。

日時: 7月2日・16日・30日 の各木曜日 13時30分~15時00分 全3回

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: 室内シューズ、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: 鈴木 貴子氏(伊奈太極拳愛好会主宰)



夏の特別レッスン

夜のパンチエクササイズ(7月、8月、9月)

リズムに合わせてパンチ、キック動作を楽しみながらの全身運動。脂肪
燃焼、ウエスト引き締め、ストレス解消に効果的です。強度<弱>

日時: 7月10日・24日、8月7日・21日、9月11日・25日の各金曜日 全6回
19時00分~20時00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600円

持物: 動きやすい服装、水分補給できる飲物、室内シューズ、タオル、マット(貸出可)

講師: MIYUKI氏(元)木曜日パンチフィットネス担当インストラクター

申込: 5月28日(木)から受付

初夏の特別レッスン

ミニボールエクササイズ(6月)

小さいボール使って、全身運動を行います。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ます。

一人だとトレーニングが続かない方、一緒にトレーニングをしませんか!!

日時: 6月6日(土)・14日(日)・28日(日) 13時30分~14時15分 全3回

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: 水分補給できる飲物、室内シューズ、タオル
動きやすい服装でお越しください。

講師: ゆめくるトレーニングジムインストラクター



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

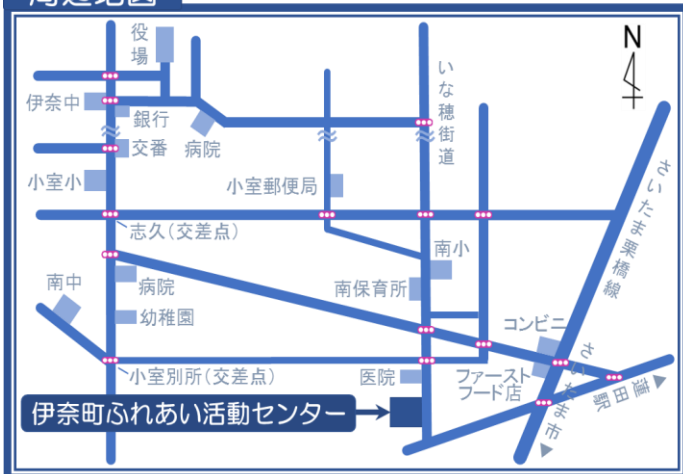
TEL 048-724-0717

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

