

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 7月・8月号 vol.34

2026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きしてから、各自で作って頂きます。

日時：8月1日（土曜日） ①9時30分～12時30分 ②13時30分～16時30分

場所：2階調理室 対象：小学生と保護者

定員：各回7組14名（先着順）

費用：各回1家族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、ラップ

講師：土屋 正文氏



夏休み特別教室

夏休み親子カメラの誕生体験教室（8月）



親子で楽しく、どのようにしてカメラが生まれたかを体験してみませんか！

日時：8月2日（日曜日） 9時30分～12時00分

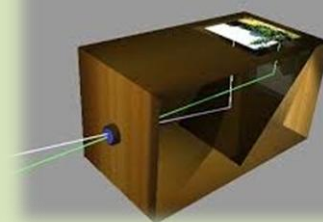
場所：2階創作室 対象：小学生（3年生以上）と保護者

定員：6組12名（先着順）

費用：1家族1,500円（材料費含む）

持物：筆記用具

講師：佐藤 正幸氏



夏休み特別教室

親子己書（おのれしょ）講座（8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。親子で「手作りギフトバック」を作ります。書き順が違う書き方をする場合がありますので、ご参加に当たっては、その点をご理解の上ご参加ください。

日時：8月9日（日曜日） 13時30分～15時00分

場所：2階視聴覚室 対象：小学生（3年生以上）と保護者

定員：10組20名（先着順）

費用：1家族1,000円（材料費含む）

講師：岡田 恵氏（日本己書道場師範）



夏の特別講座

脳を鍛える楽しい折り紙教室（7月）



夏を彩る花火の色紙飾りを作ります。

日時：7月18日（土） 13時30分～16時00分

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



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 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)	8月24日～9月28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	8月19日～9月30日の各水曜日 10時00分～11時00分 (全6回) ※9月23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＞ 8月20日～9月24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	8月21日～9月25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



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：7月27日、8月17日 各月曜日
10時30分～11時30分

場所：2階和室

対象：生後2か月から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)



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10日・24日、8月7日・21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)



【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7月15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	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。



学びのセミナー（7月）

禁断の地政学で近未来予測。日本を含むアジアでの危機とは！

日時：7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



くらしの相談室（7月、8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：7月19日（日）・23（木）

8月16日（日）・20（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。

ご参加お待ちしております！

女性特有の悩みを改善し、美容と健康をサポートします！強度＜弱＞

日時：7月26日、8月9日・23日、9月13日・27日の各日曜日 全5回コース
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：動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット（貸出可）

講師：岡田 恵美子氏（YPSI ヨガピラティスインストラクター）

夏の特別レッスン

ミニボールエクササイズ（7月）

小さいボールを使って、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：7月16日・23日・30日 各木曜日 19時30分～20時15分 全3回コース

場所：2階会議室 対象：18歳以上の方

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



夏の特別レッスン

太極拳教室＜太極拳でカラダ作り＞（9月～11月）

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んか？

日時：9月3日・17日、10月1日・15日、11月5日・19日
各木曜日 13時30分～15時00分 全6回コース

場所：2階会議室 対象：18歳以上の方

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）

申込：7月27日より受付開始



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

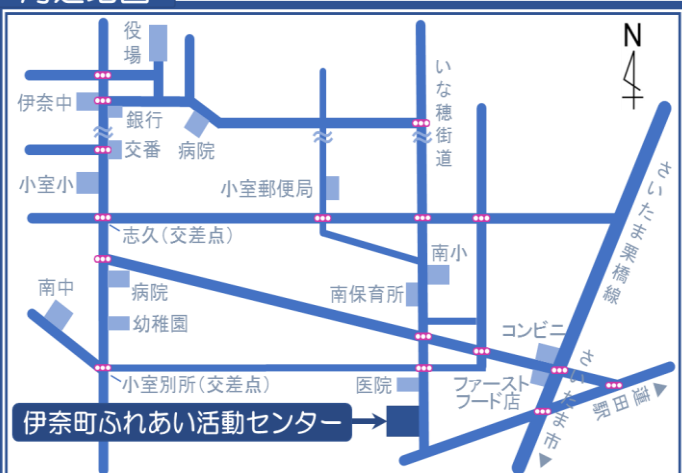
TEL 048-724-0717

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

