

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  ふれあい～な

令和8年 9月・10月号 vol.35

2026年9月1日発行
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

第17回 ゆめくる祭 開催

10月4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月初旬発行のゆめくる祭のパンフレットをご覧ください。



秋の親子特別講座

親子でクッキー作り（9月）



親子で手絞りクッキーを作ります。クッキーを焼いている間にお菓子の缶にデコレーションをします。

日時：9月21日（月） 9時30分～12時00分

場所：2階調理室 対象：小学生と保護者

定員：10組（先着順）

費用：1家族2,000円（材料費含む）

持物：エプロン、三角きん、マスク

講師：渡邊 裕子氏



秋の特別講座

40歳以上の健康講座（10月、11月）



40歳以上の方必見！！『衰えやすい下半身を無理なく鍛えるトレーニング』と
『富山伝統の健康食実習』！！

日時：10月14日・28日、11月11日（健康食実習日）・25日
各水曜日 10時00分～11時30分（全4回）

場所：2階会議室ほか

定員：各回15名（先着順）

費用：各回500円（健康食実習日のみ1,500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、健康食実習日の持ち物は講座内で別途案内

講師：行政書士・元末期がん患者 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。



フィットネス教室 10月～11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
【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)	10月5日～11月23日の各月曜日 (1) 9時30分～10時30分 (全8回) (2) 11時00分～12時00分 (全8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①】 初めてのピラティス	10月7日～11月25日の各水曜日 9時30分～10時30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
新設教室 【水曜コース②】 エアロボクス	10月7日～11月25日の各水曜日 11時00分～12時00分 (全8回)	音楽に合わせてボクシングとエアロビクスのステップを行います。若い方からご年配の方まで参加頂けます。強度<弱～中>
【木曜コース】 ズンバ (ZUMBA)	< ナイトフィットネス教室 > 10月8日～11月26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	10月9日～11月27日の各金曜日 10時00分～11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

フィットネス教室 一日体験講座

ピラティス&ヒップトレーニング (10月)



ラピラティスで身体を整えた後にガッツリお尻を鍛えます！！〈運動強度：弱〉

日時：10月1日 木曜日 19時～20時

場所：体育室 対象：18歳以上

定員：100名

費用：町内在勤在住者500円、町外在住者750円

持物：室内履き、飲み物、タオル、ヨガマット (貸出可)

講師：ゆめくるフィットネス教室 水曜担当インストラクター (久木野氏)



フィットネス教室 一日体験講座

ズンバ (ZUMBA) (10月)



ラテンの音楽を中心に、楽しく体を動かすダンスフィットネス！！〈運動強度：弱～中〉

日時：10月2日 金曜日 11時～12時

場所：体育室 対象：18歳以上

定員：100名

費用：町内在勤在住者500円、町外在住者750円

持物：室内履き、飲み物、タオル

講師：ゆめくるフィットネス教室 木曜担当インストラクター (山口氏)



【フィットネス教室 共通事項】

対象：18歳以上（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①、金曜コース不要）

申込：新規申込みの方は9月16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。

健康 スポーツ 温活ストレッチくRelaxation Styleく

冷房で身体が冷えすぎてしまったこの夏。ストレッチで緊張した筋肉をほぐして体の体温を上げませんか！大きな筋肉をゆっくり伸ばしてあげることで血流を良くし、冷房で固まってしまった体を一緒に取り戻しましょう！

日時：①9月7日（月） ②9月9日（水）
10時00分～10時40分（全2回）

場所：2階会議室 対象：18歳以上

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

講師：ゆめくるトレーニングジムインストラクター



健康 スポーツ 腹筋天国くお腹周り集中エクササイズ！く

お腹周りの引き締め方は、腹筋トレーニングだけではありません。「体幹部を上下左右あらゆる方向に動かすことで高い運動効果を得る方法」や「音楽（リズム）に合わせて動かし、より刺激的に楽しみながら引き締める方法」などがあります。お腹周りを締めたい方、脂肪燃焼効果をより実感したい方、ご参加お待ちしております。

日時：①10月12日（月） ②10月18日（日）
③10月24日（土）19時～20時（全3回）

場所：2階会議室 対象：18歳以上

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

講師：ゆめくるトレーニングジムインストラクター

ご参加お待ちしております！

秋の特別レッスン

簡単セルフ・リンパ・ストレッチ講座（9月、10月）



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12日・26日、10月24日の各土曜日

13時30分～15時00分（全3回）

場所：2階会議室 対象：18歳以上 定員：各回20名（先着順）

費用：各回500円

持物：ヨガマット、5本指ソックス（裸足でも可）、飲み物
動きやすい服装でお越しください。

講師：YUKARI氏（JDAKダンス介護予防指導員）



女性のためのピラティス&ヨガ

＜女性特有の悩みの改善＞

女性特有の悩みを改善し、美容と健康をサポートします！（全6回コース）

日時：10月18日・25日、11月15日・29日

12月13日・27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

（YPS I ヨガピラティスインストラクター）



編み物教室

＜花モチーフのマフラー&レッグウォーマー＞

日時：11月12日・19日、26日

各木曜日 13時30分～16時（全3回）

場所：2階視聴覚室

対象：18歳以上 定員：各回20名（先着順）

費用：3,100円（材料費含む）

持物：筆記用具、30cm定規、かぎ針7号、メガネ

申込：10月15日（木）までに窓口または電話で。

申込み時に毛糸の色（エンジ、ベージュ、グレー）をご指定ください。

※材料手配の都合で10月16日（金）以降のキャンセルは、材料費2,100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）

街の法律家・行政書士・成年後見等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20日（日）・24（木）

10月18日（日）・22（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）

珠洲市と熊本市の直下型地震を踏まえ、綾瀬川断層帯の直上に暮らす伊奈町民の備え

日時：10月24（土）13時30分～16時

場所：2階視聴覚室

定員：20名（要申込、先着順）

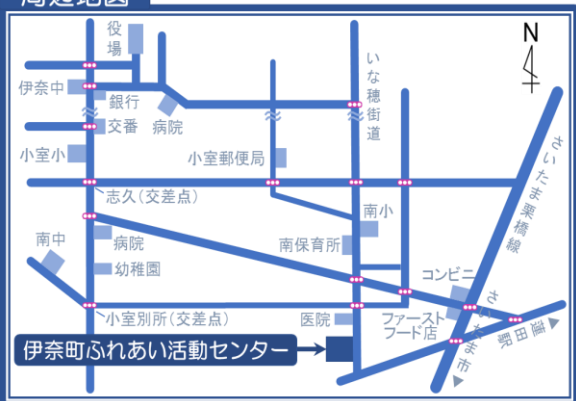
持物：筆記用具 費用：無料

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。

【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

