



令和6年 5月・6月号 vol.22

2024年5月1日発行  
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

## 初夏のおすすめ講座、予約受付中！

問合せ・申込み：ゆめくる窓口またはお電話にて

### 初夏の特別講座

### 脳を鍛える楽しい折り紙教室（6月）



5月に伊奈町で開催された『バラ制定都市会議』を記念し、色とりどりのかわいいバラの色紙飾りを作ります！



日時：6月22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700円含む）

持物：はさみ、ボンド（のり）、筆記用具

### 初夏の特別講座

### 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予定しております。

日時：6月17日、7月22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～の赤ちゃんとお母さん

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）



### 【講座再開】

### 無料講座！ 学びのセミナー（6月）



### 『酢と寒天を使った健康料理で薬いらずの生活実現！』

メタボ成人の高脂血症や高血圧からの脱却が可能な簡単な食事メニューをお教えします。作り置きも出来るし、ご家族にも喜ばれる料理で、当日の晩ご飯のおかずにもなります！皆さんも薬から脱け出して健康な身体になりましょう！レッツ！ボディメーカーキング！！

日時：6月29日（土） 13時30分～15時30分

定員：16名（要申込、先着順） 対象：一般成人

持物：筆記用具、エプロン、持ち帰り用の大きめのタッパー2つ、マイ包丁（必要あれば）

費用：1,000円（材料費のみ）

申込：6月26日（水）までに来館又は電話で受付。（※材料手配の都合上）

# 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 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	6月3日～7月8日の各月曜日 9時30分～10時15分 (全6回)	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めです。強度<弱>
【コース6】 脂肪燃焼 エアロビクス	6月3日～7月8日の各月曜日 10時45分～11時30分 (全6回)	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	6月5日～7月10日の各水曜日 9時30分～10時15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> <b>※靴不要</b>
【コース3】 美尻・美脚 エクササイズ	6月5日～7月10日の各水曜日 10時45分～11時30分 (全6回)	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> <b>※靴不要</b>
【コース4】 パンチ フィットネス	<b>&lt;ナイトフィットネス教室&gt;</b> 6月6日～7月11日の各木曜日 19時30分～20時15分 (全6回)	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>
【コース5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ (2部制)	6月7日～7月12日の各金曜日 ①10時00分～10時45分 (全6回) ②11時15分～12時00分 (全6回)	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> <b>※靴不要</b>

フィットネス教室参加者の方へ： 次回の同じ教室への継続申込みが可能になりました！  
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。



### 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10日・24日、6月14日・28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

※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）



### どこでもマジック教室（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8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（コース4は中学生以上）

場所：体育室

定員：各80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400円、町外者1回600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（コース2,3,5不要）

申込：新規申込みの方は5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	返信おもて	往信うら
<p>63 362-0806</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 ー 1</p>	<p>何も記入しないで ください。</p>	<p>63 郵便番号</p> <p>申込者の氏名</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。

初夏のトレーニングジム特別レッスン

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ます。また、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。一人だとトレーニングが続かない方、たくさん運動をして汗をかきたい方、一緒にトレーニングをしてみませんか！！＜運動強度：弱～中＞



日時：6月3日・10日・17日の各月曜日 19時30分～20時15分

場所：2階会議室 対象：一般成人 定員：各回20名（先着順）

費用：町内在住・在勤者400円、町外者600円（各回）

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

各回「異なるテーマの自宅でも出来る簡単なセルフリンパマッサージ」を行います。凝り固まった老廃物を流して、身体をほぐしましょう。強度<弱>

日時：5月20日、5月27日の各月曜日 13時30分～15時00分  
 場所：2階会議室 対象：一般成人 定員：各20名(先着順) 費用：各回 500円  
 持物：動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)、または汚れてもよいバスタオル等、5本指ソックス(裸足でも可)、飲み物  
 講師：YUKARI氏(クラシックバレエサークルプリマローズ主宰)



健康スポーツ **温活ストレッチII (5月)**

運動不足だと知らず知らず筋肉が硬直し縮みこまってしまうカラダ。ストレッチで血流を良くしながらカラダを温めませんか！同時に代謝もアップして冷え知らずのカラダを作りましょう！  
 <運動強度：弱>

日時：5月15日・22日・29日  
 各水曜日 10時30分～11時00分  
 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 町内者400円、町外者600円  
 持物：室内シューズ、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

健康スポーツ **ウォーキング教室 (5月)**

長く遠くへ歩き続けられるための運動を行います。野外での運動となるので、歩きやすいシューズでお越しください。

日時：5月16日、23日、30日  
 各木曜日 11時15分～12時00分  
 (全3回、1回のみ参加も可。雨天の場合中止)  
 場所：ゆめくるトレ室前駐車場  
 対象：一般成人、健康に歩き続けたい方  
 定員：各回20名(先着順)  
 費用：各回 町内者400円、町外者600円  
 持物：外履きシューズ、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

くらしの相談室 (5、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19日(日)・23(木)、6月16日(日)・20(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

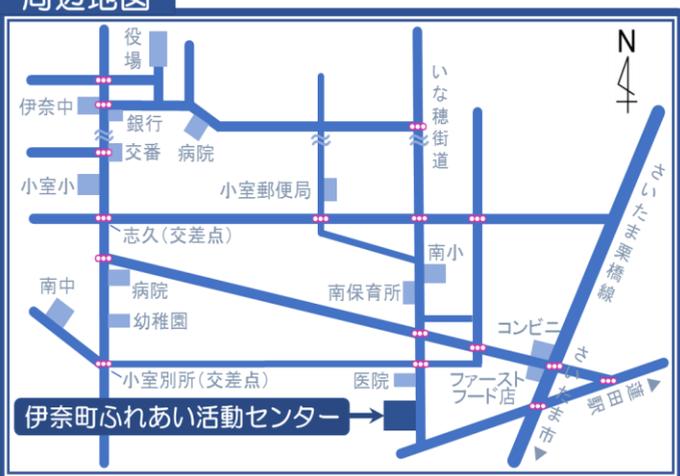


伊奈町ふれあい活動センター(ゆめくる)

〒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/>



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

