

令和7年 1月・2月号 vol.25

2025年1月1日発行
発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

謹賀新年



旧年中はお世話になり
ありがとうございます。

本年もよろしく
お願いいたします。

本年が皆様方にとって
幸多い年でありますよう
お祈り申し上げます。



伊奈町ふれあい活動センター
スタッフ一同
指定管理者 アクティオ株式会社

春の特別レッスン

簡単セルフ・リンパ・ストレッチ講座



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。

<運動強度：弱>

日時：2月8日・22日、3月8日・15日の各土曜日 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）



春の特別レッスン

発がん予防教室 <食品と運動>



現役薬学生が具体的な予防法の解説と、効果的なトレーニングを行います。普段の食生活、運動方法の意識を少し変えて、発がんリスクをグッと低減させましょう！ <運動強度：弱>

日時：①2月16日（日）15時00分～15時45分

②2月23日（日）19時00分～19時45分

※各回同じ内容を実施します。1回のみ参加も可。

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、筆記用具

講師：ゆめくるトレーニングジムインストラクター



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 2月～3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	2月10日～3月31日の各月曜日 9時30分～10時15分（全8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	2月10日～3月31日の各月曜日 10時45分～11時30分（全8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	2月5日～3月26日の各水曜日 9時30分～10時15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
【コース3】 美尻・美脚 エクササイズ	2月5日～3月26日の各水曜日 10時45分～11時30分（全8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> ※靴不要
【コース4】 パンチ フィットネス	<ナイトフィットネス教室> 2月6日～3月27日の各木曜日 19時30分～20時15分（全8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）	2月7日～3月28日の各金曜日 ①10時00分～10時45分（全8回） ②11時15分～12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（1月、2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：1月10日・24日、2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、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）



どこでもマジック教室（2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：2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1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>85 362-0806</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 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（1月、2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：1月19日（日）・23（木）
2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。

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：1月13日、2月10日、3月24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）



ご参加お待ちしております！