


骨盤ヨガ教室

内容	骨盤まわりを中心にスッキリリセット。 姿勢改善・腰痛・肩こりにも効果的です！強度<弱>		
日時	3月28日 10時～11時	場所	体育室
対象	中学生以上	定員	80名(先着順)
参加費	町内在住・在勤者300円、町外者450円		
持ち物	運動のできる服装、タオル、飲み物(水分補給できるもの) 靴は使用しません。		
申込み	3月2日 9時から、ゆめくる窓口または電話で受付		


飾り巻き寿司教室！

内容	作り方の基本を学び、楽しくマスターしましょう！ 犬、さくらんぼ、馬 桜、男の子、太陽、木		
日時	3月23日・30日の各水曜日 9時～12時(全2回)		
場所	調理実習室	対象	一般成人
定員	16名(先着順)	費用	2,600円(材料費含む)
持ち物	エプロン、三角きん、ふきん、まきす、持ち帰り用容器		
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		

新聞で作る“エコバッグ”

内容	日常生活に大活躍!! 手軽に作れて、 手軽に使える 自分だけの おしゃれな “新聞エコバッグ”を 作りませんか？		
日時	3月24日 13時30分～16時		
場所	視聴覚室	対象	一般成人
定員	20名(先着順)	費用	500円
持ち物	新聞朝刊一式、液状のり、はさみ、30cm定規、洗濯ばさみ2個、空きビン(折り目用)、おしぼり、筆記用具		
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		


春休み！わくわく子ども科学実験教室

内容	虹色が見える紙コップ作り 牛乳パックと虫めがねでカ メラ作り、光の不思議を体験 学習しよう！		
日時	3月26日 13時30分～16時		
場所	創作室		
対象	小学4年生以上(保護者同伴で低学年も可)		
定員	20名(先着順)	費用	500円
持ち物	牛乳パック3個(洗って解体せず)、はさみ、セロテープ、定規、筆記用具		
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		


こころを育てるお金の話 親子で「こづかいゲーム」を やってみよう！

内容	カレンダーを使ってこづかいのやりくり 疑似体験。こづかいで身につける！家庭 のできる生活教育。		
日時	3月27日 13時30分～15時30分		
場所	会議室		
対象	新幼稚園年長～新小学6年生と保護者 親子で参加ください。		
定員	親子20組(先着順)		
費用	お子さん1名につき300円		
持ち物	筆記用具		
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		

トールペイントで 楽しく作品づくり！

内容	やさしい花の ウェルカムボード を作りませんか！		
日時	3月28日、4月11日の各月曜日 10時～12時(全2回)		
場所	創作室	対象	一般成人
定員	20名(先着順)		
費用	2,200円(材料費含む) 筆、絵具等は貸出し		
持ち物	水入れ(空容器) ぞうきん、筆記用具、 持ち帰り用袋、パレット(開いた牛乳パ ックで可)、綿棒・ようじ数本		
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		

折り紙講座【春編】

内容	水面に咲く 「睡蓮 <small>すいれん</small> のはな」 の色紙 かわいらしい ミニサイズの 「下駄 <small>げだ</small> 」を楽しく 折りませんか？		
日時	4月9日、5月14日の各土曜日 13時30分～15時30分		
場所	創作室	対象	中学生以上
定員	15名(先着順)		
費用	各回1,200円(材料費含む)		
持ち物	はさみ、ボンドのり、筆記用具		
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		

ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

ゆめくる各種教室 コース1～5

☎ 724-0717



参加者募集!!

コース1 初めてエアロビクス	
内 容	簡単でわかりやすい動作で行い、初めてエアロビクスに参加する方向けのクラス。強度<弱>
日 時	4月4日～5月23日までの毎週月曜日 10時～11時(全8回)
コース2 ピラティス教室	
内 容	体幹「軸」の安定した身体づくりを目指した運動です。骨格のゆがみや癖を解消し、腰痛・肩こり改善と共にウェスト引き締め効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	4月4日～5月23日までの毎週月曜日 13時30分～14時30分(全8回)
コース3 歩くエアロビクス	
内 容	歩く動作を中心とした内容を繰り返し行い、脂肪を燃焼させます。強度<中>
日 時	4月6日～6月1日までの水曜日 10時～11時(全8回) 5月4日は休講
コース4 ボクササイズ	
内 容	初めての方、運動に慣れていない方も気軽に参加でき簡単に動けます。音楽に合わせて、パンチとキックでストレス解消!脂肪燃焼や全身引き締めにも効果的です。強度<弱～中>
日 時	4月7日～6月2日までの木曜日 19時30分～20時30分(全8回) 5月5日は休講
コース5 癒しのヨガ教室	
内 容	血行促進・柔軟性向上・筋肉の疲労回復や身体のゆがみを調整する効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	4月1日～5月20日までの毎週金曜日 13時30分～14時30分(全8回)

【ゆめくる各種教室 コース1～5の共通事項】

場 所	体育室	定 員	各80名
対 象	中学生以上		
参加費	町内在住・在勤者 1回300円、町外者 1回450円		
申込方法	必ず往復はがき(1人1枚)に 希望するコース住所(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) 氏名(フリガナも記入) 年齢(学年) 電話番号を記入のうえ、〒362-0806伊奈町大字小室2450-1ふれあい活動センター「ゆめくる」へお送りください。返信用には、申込者のあて先(住所、氏名)を必ずご記入ください。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。		
申込締切	3月16日 必着(消印有効ではありません。ご注意ください。)応募多数の場合は抽選になります。締切日以降の空き状況については、お問い合わせください。		

「街の困り事解決の連続セミナー」

無料相談あり

阪神淡路大震災より16年、震災は忘れた頃にやってくる

内 容	震災3日後に現地に飛び、復興に尽くした元ゼネコン現場所長の報告 震災記念館を訪ねて、普段の震災に備えておくべきこと 現場での人災を防ぐ知恵を持とう		
日 時	3月27日	13時30分～16時30分	
場 所	視聴覚室	対 象	一般成人
定 員	25名(予約優先、当日申込みは先着順)		
講 師	木祥一さん(1級土木施工管理技士)、鈴木智士さん(行政書士)		
費 用	無料	持ち物	筆記用具など
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		

守秘義務は厳守いたします。

ご利用ください

くらしの相談室



遺言・相続・離婚等の無料相談

内 容	街の法律家「行政書士」による町民対象の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。		
相談員	埼玉県行政書士会会員		
日 時	3月11日	10時～16時	場 所 相談室
対 象	一般成人	定 員	5名(先着順)
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		

行政書士法上の守秘義務は厳守いたします。