

ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

〒 伊奈町小室2450-1
☎ 724-0717
ホームページ
<http://www.yumekuru.jp>

ゆめくる各種教室

コース1 歩くエアロビクス

| | |
|----|---|
| 内容 | 簡単でわかりやすい動作で運動を行い、初めてエアロビクスに参加する方向けのクラス。強度<中> |
| 日時 | 6月1日～7月27日までの月曜 10時～11時(全8回) ※7月20日は休館日 |

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エスト引き締め効果があります。強度<弱> |
| 日時 | 6月1日～7月27日までの月曜 13時30分～14時30分(全8回) ※7月20日は休館日 |

コース3 初めてエアロビクス

| | |
|----|--|
| 内容 | エアロビクスの基礎を重視し、動きを楽しみながら脂肪燃焼をさせます。強度<弱> |
| 日時 | 6月3日～7月22日までの水曜 10時～11時(全8回) |

コース4 初めてエアロビクス

| | |
|----|--|
| 内容 | エアロビクスの基礎を重視し、動きを楽しみながら脂肪燃焼をさせます。強度<弱> |
| 日時 | 6月4日～7月23日までの木曜 19時30分～20時30分(全8回) |

コース5 癒やしのヨガ教室

| | |
|----|--|
| 内容 | 血行促進や柔軟性の向上、筋肉の疲労回復、身体のゆがみを調整する効果があります。強度<弱> |
| 日時 | 6月5日～7月24日までの金曜 10時30分～11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 | 80名 |
| 対象 | 中学生以上 | | |
| 費用 | 町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円 | | |
| 申込み | 必ず、往復はがきに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④年齢(学年)⑤性別⑥電話番号を記入のうえ、〒362-0806 伊奈町小室2450-1ふれあい活動センター「ゆめくる」へ郵送 ※複数のコースを希望の場合、コースごとに必ず往復はがきでお申し込みください。 | | |
| 申込締切 | 5月15日(金)必着。応募多数の場合は抽選。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。 | | |

ハーモニカ初級教室

| | |
|-----|---|
| 内容 | 心に夢を、唇にハーモニカを！！懐かしい音色を気軽に楽しんでみませんか。 |
| 日時 | 5月30日、6月6日・13日・20日・27日(出)10時～12時(全5回) |
| 場所 | 2階視聴覚室 |
| 対象 | 一般成人 |
| 定員 | 20名(先着順) |
| 参加費 | 1,500円 |
| 持ち物 | ハーモニカC調をお持ちの方はご持参ください。 ※お持ちでない方は、当日購入してください。 (4,500円、要事前予約) |
| 申込み | 来館または電話で受付 |



ビーズアクセサリーの素敵な世界を！

| | |
|-----|---|
| 内容 | キャッツアイとスワロフスキーを使っておしゃれなマイ・ペンダントトップを作りませんか。 |
| 日時 | 6月11日(木)13時30分～16時 |
| 場所 | 2階創作室 |
| 対象 | 一般成人 |
| 定員 | 20名(先着順) |
| 参加費 | 1,300円(材料費1,000円含む) |
| 持ち物 | はさみ、トレー、筆記用具、メガネ(必要な方) ※ネックレスチェーンは各自ご持参ください。 |
| 申込み | 5月31日(日)までに来館または電話で受付 |



フルーツいっぱい！おしゃれなスイーツ作り

| | |
|-----|---|
| 内容 | 夏に向かって、さわやかな香りと程よい酸味のグレープフルーツを使って、美肌にもうれしいフルーツタルトとフルーツゼリーを作りませんか。 |
| 日時 | 6月19日(金)13時～16時 |
| 場所 | 2階調理実習室 |
| 対象 | 一般成人 |
| 定員 | 16名(先着順) |
| 参加費 | 1,300円(材料費1,000円含む) |
| 持ち物 | エプロン、ふきん2枚、持帰り袋、筆記用具 |
| 申込み | 来館または電話で受付 |

◆成人保健 毎日の健康のために 成人保健事業については、随時広報等でお知らせしています。 会場 保健センター

| 名称 | 実施日 | 時間 | 内容・対象・持ち物 |
|--|---|-------------------------|--|
| 乳がん検診 (集団) 平成20年度に検診を受けた方は受診できません | 5/11(月) 5/22(金) 5/25(月) | 各日とも 13:00 ～13:40 | <p>因 40歳以上の女性(昭和45年4月1日以前生まれ)の住民の方 ※下記に該当する方は、検診をご遠慮ください。</p> <p>①乳房の手術を受けたことがある ②妊娠中またはその可能性がある ③授乳中である ④乳房にシリコンなどが入っている ⑤ペースメーカーを使用している ⑥勤務先等で検診を受ける機会がある</p> <p>因 視触診・X線撮影(マンモグラフィ)による検診 費 700円(※70歳以上の方は無料) 当日、直接会場で納入していただきます。</p> <p>申 電話または窓口で受け付けますので保健センターまでご連絡ください。(先着各60名)</p> <p>【注意】しこりや痛みなど自覚症状のある人は検診を待たずにできるだけ早く医療機関を受診されることをお勧めします。</p> |
| 子宮がん検診 (集団) 平成20年度に検診を受けた方は受診できません | 6/1(月) 6/4(木) 6/15(月) 6/16(火) 6/25(木) | 各日とも 13:00 ～13:40 | <p>因 20歳以上の女性(平成2年4月1日以前生まれ)の住民の方 ※下記に該当する方は、検診をご遠慮ください。</p> <p>①子宮摘出手術を受けたことがある ②生理中または妊娠中である ③勤務先等で検診を受ける機会がある</p> <p>因 頸部(けいぶ)検診 費 400円(※70歳以上の方は無料) 当日、直接会場で納入していただきます。</p> <p>申 5月13日(水)から窓口または電話で受け付けますので保健センターまでご連絡ください。(先着各60名)</p> |
| 健康相談 | 5/27(水) | 10:00 ～11:00 | <p>因 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 因 住民の方 持 健康手帳(初めてのの方は、当日交付) 申 当日、直接会場へ</p> |

お口の健康 まつり2009

in北本

日時 6月14日(日)13時～16時
場所 北本市文化センター(北本市本町1-2-1)
内容 歯科健診・歯科相談、歯みがき指導とフッ素塗布、講演会、「8020よい歯のコンクール」審査、「歯の健康家族」審査、むし歯危険度測定、パネルシアター、アトラクション
参加費 無料
因 北足立歯科医師会 ☎048-596-0275



参加者募集!



男性の 料理教室

生活習慣病予防のための食生活を学び、一緒に料理しませんか。
日時 6月9日(火)9時30分～12時
場所 保健センター料理室(総合センター1階)
内容 生活習慣病予防のための食生活の講話と調理実習
対象 20歳以上の町内在住の方
定員 20名
参加費 300円
持ち物 エプロン・三角きん・ふきん
主催 食生活改善推進員協議会
因・因 5月11日(月)から保健センター窓口または電話で受付 ☎720-5000

こんにちは
保健師です



元気アップ教室 参加者募集!

日時 6/18(木)、6/23(火)、7/2(木)、7/16(木)、7/24(金)、7/30(木)、8/5(水)、9/3(木)
13時30分～15時45分
場所 保健センター健診室
対象 おおむね65歳以上の方で主治医から運動の許可が出ている方(介護認定を受けていない方)
内容 運動機能の低下と心の健康回復を図るため日常生活でできる手軽な運動を行います。
定員 15名(先着順)
申 5月18日(月)から電話または保健センター窓口で受付 ☎720-5000