

# ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

☎724-0717  
ホームページ  
<http://www.yumekuru.jp>

## ゆめくる各種教室

### 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<弱> |
| 日時 | 4月6日～5月25日までの月曜<br>10時～11時(全7回) ※5月4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 | 4月6日～5月25日までの月曜<br>13時30分～14時30分(全7回) ※5月4日は休館日                        |

### コース3 歩くエアロビクス

|    |   |
|----|---|
| 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を燃焼させます。強度<中>          |
| 日時 | 4月1日～5月27日までの水曜<br>10時～11時(全7回) ※4月29日、5月6日は休館日 |

### コース4 歩くエアロビクス

|    |  |
|----|--|
| 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を燃焼させます。強度<中> |
| 日時 | 4月2日～5月21日までの木曜<br>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 | 4月3日～5月22日までの金曜<br>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 | 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  | 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<br>※複数のコースを希望の場合、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(月)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。   |    |     |

## カーネーションでブーデルアレンジメントを

|     |  |
|-----|--|
| 内容  | 大切な人へ、どこにでも置けるキュートで「ぬいぐるみ」のようにかわいらしいカーネーションブーデルをアレンジしませんか! |
| 日時  | 4月15日(水)14時～16時  |
| 場所  | 創作室  |
| 対象  | 一般成人   |
| 定員  | 20名(先着順)   |
| 費用  | 2,300円(材料費2,000円+参加費300円)                                  |
| 持ち物 | 花ばさみ、持帰り用袋   |
| 申込み | 4月1日(水)までに来館または電話で受付                                       |

## マジック教室“入門編”あなたもマジシャンに!

|     |   |
|-----|---|
| 内容  | マジックに興味のある方へ、家庭で職場で地域でちょっと驚くマジックを披露してみませんか! |
| 日時  | 4月4日(土)13時30分～16時                           |
| 場所  | 視聴覚室  |
| 対象  | 中学生以上                                       |
| 定員  | 20名(先着順)                                    |
| 参加費 | 300円  |
| 持ち物 | トランプ1組、ハンカチ1枚、薄めの両面テープ(準備できる方)、筆記用具         |
| 申込み | 来館または電話で受付                                  |

## トレーニングルーム利用案内

ダイエットしたい!  
健康を維持したい!  
筋肉質の体を作りたい!

### そんなあなたの希望に合わせてプログラムを作ります!

運動や栄養に関する知識を備えたトレーナーが2名常駐し、サポートします。トレーニングの仕方やご希望に合わせた個別プログラムの作成・その後のフォローを行います。詳しい内容は、トレーニングルームにて。ぜひ見学にお越しください。  
※ご利用は、初回講習会受講後になります。



|         |   |
|---------|---|
| 初回講習会   | 休館日を除く毎日実施しています。<br>時間：①9時30分～ ②14時～ ③19時30分～<br>※希望日の2週間前から前日まで予約受付(電話予約可) |
| 個別プログラム | 電話またはトレーニングルームにて予約受付します。  |

他にもプログラムがございます。詳しくは、☎724-0717へお問い合わせください。



さあ、満開の桜路へ

伊奈町観光協会からのお知らせ

☎ 724-1055

ホームページ <http://members2.jcom.home.ne.jp/inakanko/>

# 無線山 さくらまつり

一般開放期間

3月28日(土)~4月5日(日)

10時~20時

※18時からはライトアップを行います。  
幻想的な夜桜が楽しめます。

会場では、農産物の販売を行う(3/31、4/1は除く)ほか、週末には郷土芸能の開催を予定しています。

※併設の臨時駐車場は有料(1回300円)となります。

※桜の開花状況等により開放日程や内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。



## 第6回伊奈町フォトコンテスト作品募集!!

町観光協会では、伊奈町を題材としたフォトコンテストを開催します。これぞ！と思うあなたの自信作やお気に入りの一枚をどしどし応募ください！

### テーマ

伊奈の四季、まつり、行事など(町内で撮影されたものに限る)

### 作品規程

平成20年8月以降に撮影されたもので、未発表のもの

(デジタル撮影可、ただし加工は不可)

その他詳しい要領、応募用紙は町観光協会にて配布しています。また、同協会ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。

### 表彰

下記の入賞者には賞状、特産品のほかお買い物券が贈呈されます。

- ・最優秀賞 1名  
お買い物券(2万円)
- ・優秀賞 4名  
お買い物券(1万円)
- ・佳作 5名  
お買い物券(3千円)



第5回最優秀賞作品  
撮影：露木 聡さん

### 応募締切

平成21年9月30日(水)(当日消印有効)

<http://members2.jcom.home.ne.jp/inakanko/>  
(伊奈町観光協会ホームページ)

## 2009バラまつり イベント出演者を募集!

5月に開催する「2009バラまつり」の特設会場でのイベント出演者を募集します。日ごろの練習の成果の発表の場として参加してみませんか。

対象 町内の企業や団体・サークル

出演内容 15分~20分程度の演奏・演技

出演日 バラまつり開催中(5/16~5/31)の土・日曜

☎ 伊奈町観光協会 ☎ 724-1055

