

ふれあい活動センター（ゆめくる）の催し物 問 ☎ 724 - 0717

ダイエット教室「レディースダイエット」	
内 容	専門トレーナーのもと、食事改善や自体重運動を行うことで、安全で正しいダイエットにチャレンジしましょう。運動経験がなくても安心です。
日 時	4月10日～5月29日までの木曜（全8回） 13時30分～14時30分
場 所	2階会議室
対 象	女性のみ高校生以上30名
費 用	町内在住・在勤者300円、町外者450円 各回都度払い
講 師	具志堅大作氏（トレーニングルームトレーナー）
申込み	3月1日（土）9時より電話で受付 ☎ 724 - 0717 （定員になり次第締切）

トレーニングルーム利用案内

運動や栄養に関する知識を備えたトレーナーが2名常駐しています。「初めての方、経験のある方、減量、健康維持・増進などを考えている」そんな方々をトータルサポートしていきます。

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
時間： 9時30分～ 14時～ 19時30分～
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
トレーニングルームまたは電話で予約受付

ゆめくる各種教室

コース1 みんなで歩こうエアロビクス

内 容	初・中級者向け、ウォーキングを中心とした動作を繰り返し行い、脂肪を燃焼させます。強度<中>
日 時	4月7日～5月26日までの月曜（全7回） 10時～11時 5月5日は休館
場 所	体育室
定 員	80名

コース2 ピラティス教室

内 容	ピラティスは、体幹「軸」の安定した体作りを目指した新しい運動です。骨格のゆがみや癖を解消したり、リラクゼーションなどの効果があります。強度<弱>
日 時	4月7日～5月26日までの月曜（全7回） 13時30分～14時30分 5月5日は休館
場 所	体育室
定 員	80名

コース3 エアロビクス初めてコース

内 容	初心者向け、簡単でわかりやすい入門クラス。ストレッチや筋力強化運動を行い、腰痛・肩こり解消を目指します。強度<弱>
日 時	4月2日～5月28日までの水曜（全8回） 10時～11時 4月30日は休館
場 所	体育室
定 員	80名

コース4 みんなで歩こうエアロビクス

内 容	初・中級者向け、ウォーキングを中心とした動作を繰り返し行い、脂肪を燃焼させます。強度<中>
日 時	4月3日～5月22日までの木曜（全8回） 19時30分～20時30分
場 所	体育室
定 員	80名

コース5 ヨガ教室

内 容	血行を促進させ、柔軟性を高め、筋肉疲労や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4日～5月23日までの金曜（全8回） 14時30分～15時30分
場 所	体育室
定 員	80名

【ゆめくる各種教室 コース1～5の共通事項】

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 希望コース 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 年齢（学年） 性別 電話番号を記入のうえ、下記のあて先へ郵送
あて先	〒362 - 0806 伊奈町小室2450 - 1 ふれあい活動センター「ゆめくる」 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19日（水）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。

ゆめくるホームページ
<http://www.yumekuru.jp>

廣 告

最近の新聞は面白いらしい!?

・読んでみたい新聞を1週間、無料でお届けします。お試し購読後、継続するかどうかをお客様がお決めください。勧誘はしません。

・対象は、朝日新聞、日本経済新聞、埼玉新聞、東京新聞。その他の銘柄もご相談ください。

・お試し購読後、ご成約の方にはプレゼントがあります。

・過去に無料お試し購読をされたことのあるお客様はご遠慮ください。

*** 無料お試し購読募集 ***
= 無料お試し購読の
お申込みとお問い合わせは =
ASA 伊奈
(有)武田新聞店
Tel 723-1555 ☎0120-1540-76

伊奈町観光協会 からのお知らせ

問 ☎724 1055



無線山さくらまつり

一般開放期間

3月29日(土)~4月6日(日)

10時~20時まで



【主な内容】

- ・18時からライトアップを実施
 - ・農産物の販売(水曜休)
 - ・週末は郷土芸能を予定
- 併設の臨時駐車場は有料(300円)となります。
桜の開花状況等により、開放期間や内容が変更される場合がありますのでご了承ください。



第5回 伊奈フォトコンテスト 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の作品を、次のとおり募集しています。

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)

作品規定 平成19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)

その他詳しい要綱は、町観光協会にて配布中。また、同協会ホームページからもご覧いただけます。

伊奈町観光協会ホームページ

<http://members2.jcom.home.ne.jp/inakanko/>

応募締切 平成20年10月31日(金)(当日消印有効)

応募先 〒362-0806 伊奈町小室9454-1

伊奈町観光協会

2008バラまつり イベント出演者募集!

5月に開催する「2008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や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 バラまつり開催中の土・日曜

☎ 町観光協会 ☎724-1055



ちょっとお耳に

観光マップを
リニューアルしました

町の歴史や特産品の紹介など、盛りだくさんのマップになっています。町内の公共施設等で配布していますので、ご活用ください。

広告

全国フランチャイズチェーン 関東運輸局長指定民間車検工場

ホリデー車検伊奈

車検のお問い合わせ、ご予約は…受付時間:AM9:00~PM7:00 定休日:火曜日・祝日

0120-172-840

※ご予約は車検証をご買のうえお申し込みください。

株式会社 田口自動車

〒362-0803 埼玉県北足立郡伊奈町大針761-1
TEL 048-721-5055 FAX 048-721-5056

いますぐ携帯からアクセス!!

ホリデー車検

一般整備

钣金・塗装

新車・中古車販売

自動車保険

車のことなら何でもおまかせ下さい!!