

# ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

お申込みはゆめくる窓口または電話で受付

〒伊奈町大字小室2450-1  
☎724-0717 <http://www.yumekuru.jp>

## フィットネス教室 コース1~5

### 15ゆめくる祭

日時 10月4日(日) 10時~16時

馬頭琴奏者  
「ドルギオン&シンシュヤ」来館!

みなさんご存知のモンゴル民話「スーホの白い馬」が由来の馬頭琴を演奏します。  
※ゆめくる祭当日は、通常業務を休止します。



くらしの相談室  
(遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談)

日時 9月20日(日)10時~16時 定員 5名(先着順)

### 身体機能改善教室

体液の流れを促すリンパマッサージなどでこりをほぐします。肩こり、腰痛のある方にもおすすめです。

日時 9月21日(祝)13時30分~14時30分

定員 90名(先着順)

費用 町内在住・在勤者300円、町外者450円

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

### 無料講座! 学びのセミナー

孤立する独居世帯の高齢者の実態について

日時 9月27日(日)13時30分~15時30分

定員 20名(先着順) 持ち物 筆記用具など

### 陳式太極拳で心身の鍛錬を!

一番古い歴史を持つ伝統拳の『陳式太極拳』を体験。ゆるやかな円運動の中に力強さのある動作もあり、一つ一つの流れるような動作には攻防の型が組み込まれています。

日時 10月30日、11月6日・20日の各金曜日  
13時30分~15時30分

定員 20名(先着順)

費用 900円

持ち物 運動のできる服装、底が平らな運動靴、飲み物、タオル

#### コース1 歩くエアロビクス

内容	リズムに合わせてシンプルな動作を繰り返し、脂肪燃焼やスタイルアップを行います。強度<中>
日時	10月5日~11月23日の各月曜日(全8回) 10時~11時

#### コース2 ピラティス教室

内容	日常生活で生じるゆがみや癖を解消し、正しい姿勢作りを目指します。インナーマッスルを使うので、ウエスト引き締め、腰痛改善にも効果的です。強度<弱>※靴は使用しません
日時	10月5日~11月23日の各月曜日(全8回) 13時30分~14時30分

#### コース3 初めてエアロビクス

内容	リズムに合わせた全身運動で、楽しみながら疲れにくい身体作りを行います。強度<弱>
日時	10月7日~11月25日の各水曜日(全8回) 10時~11時

#### コース4 バレトン

内容	美脚・美尻を目指す筋トレ、バレエ、ヨガを組み合わせ、ウエスト引き締めや華麗な身体作りを行います。姿勢改善にも効果的です。強度<弱~中>※靴は使用しません
日時	10月1日~11月19日の各木曜日(全8回) 19時30分~20時30分

#### コース5 癒しのヨガ教室

内容	ヨガのさまざまなポーズや呼吸法で、姿勢改善・血行促進・脳の活性化などに効果的です。強度<弱>※靴は使用しません
日時	10月2日~11月20日の各金曜日(全8回) 13時30分~14時30分

#### 【フィットネス教室 コース1~5の共通事項】

場所	体育室	定員	各90名
対象	一般成人(コース4は中学生以上)		
費用	町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円		
申込方法	必ず <b>往復はがき</b> (1人1枚)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(フリガナも記入)、④年齢(学年)、⑤電話番号の5項目を記入のうえ、〒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 ※返信用には、申込者の宛先(住所、氏名)を必ず記入してください。 ※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	9月19日(土)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。		

# ①いつでも ②ながまに ③会える場所 総合センターからのご案内

☎ 伊奈町大字小室5161 ☎ 722-9111 <http://inamachi.info/>

老人福祉センターの利用には老人福祉センター利用者カードが必要です。伊奈町・蓮田市に在住の60歳以上の方なら、住所・年齢を証明できるものがあれば、すぐにカードが作れます。

## 総合センター朝市

J A あだち野四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜や特産物を取り揃えております。朝市ののぼりが目印です。

日時	9月4日・18日、10月9日
場所	総合センター西側エントランス

## フラワーアレンジメント教室

日時	9月29日(木)10時～12時		
対象	一般成人	費用	2,500円(材料費含む)
定員	20名(先着順)	講師	杉山三和子氏
申込み	9月22日(木)までに総合センター窓口または電話で受付 ※材料の手配がありますので、23日(金)以降のキャンセルは、材料代2,200円をいただきます。この場合、あとから材料のお花をお渡しします。		

## 栄養セミナー

料理室での実践が主なセミナーです。栄養に関する知識も取得できます。

日時	①10月17日(土)②10月24日(土)ともに13時30分～15時30分		
対象	一般成人	定員	16名(先着順)
講師	星野弘子氏(食育インストラクター)		
参加費	1回500円		
申込み	10月10日(土)までに参加費を添えて総合センター窓口へ		

## ダンス☆Dance☆だんす

地元の選りすぐりダンスチームによるダンスを楽しんでください。※入場無料

日時	9月20日(日)13時～17時
出演	プリマローズ&バトンセーラーズ、桶川高校ダンス部、ロハス、ダンサーソール、リボンサークル

## 埼玉いきいき講演会

膝の痛みの対処法と健やかな足腰の秘訣を知ろう！やってみよう！

日時	10月4日(日)10時～12時45分(9時30分開場)		
対象	一般成人		
内容	石橋英明先生による「膝の痛みの対処の仕方～病院ができること、自分でできること～」 藤田博暁先生による「ロコモ予防の重要性と運動の効果～ロコモコルプログラムの実際～」		
定員	400名(先着順)	参加費	無料
申込み	総合センター窓口に設置してある申込用紙に記入し、総合センターへ持参またはFAX		

## 音楽フェスティバル参加者募集

日時	11月1日(日)13時開演		
対象	伊奈町および近隣のアマチュアバンド・音楽グループ		
参加費	無料		
申込み	総合センターホームページで要領をご確認いただき、9月30日(木)までに総合センター窓口へ		



## 児童館からのお知らせ

☎ 362-0806  
伊奈町大字小室5161  
☎ 722-9113

※代理申込みはご遠慮ください。

## 親子英語教室

日時	9月18日(金)10時30分～11時15分		
対象	2歳以上の幼児と保護者		
定員	20組(先着順)	参加費	無料
申込み	9月4日(金)から児童館窓口または電話で受付		

## 親子いもほり会

日時	10月24日(土)10時～11時(雨天の場合は25日(日))		
場所	くらやしき東公園北側の畑(大針421)※現地集合		
対象	2歳～小学生と保護者		
参加費	4株1セット250円※1家庭2セットまで予約可		
申込み	9月20日(日)から参加費を添えて児童館窓口へ(先着順) ※掘る場所は申込順となります。		

## どんぐり工作教室

日時	9月25日(金)10時30分～11時30分		
対象	2歳以上の幼児と保護者		
定員	15組(先着順)		
参加費	50円		
申込み	9月11日(金)から児童館窓口または電話で受付		

## ベビーとママの体操教室

日時	10月8日(木)14時～15時		
対象	3～12か月の赤ちゃん和妈妈		
定員	15組(先着順)	参加費	300円
申込み	9月23日(木)から児童館窓口または電話で受付 ※赤ちゃんの兄弟姉妹の参加はご遠慮ください。		