

函…内容 回…日時 場…場所 対…対象 定…定員 持…持ち物
 費…費用・参加費（記載のないものは無料） 講…講師 申…申込み

ふれあい
活動センター



申 ゆめくる窓口または電話で受付
 問 伊奈町大字小室2450-1
 ☎724-0717

ベビーマッサージ体験教室

- 回 3月15日、4月19日の各木曜日10時30分～12時
- 対 1か月健診終了後の乳児～
- 定 15組（先着順）
- 持 バスタオル、オムツ、飲み物（乳児用）
- 費 各回800円（オイル代等含む）



骨盤ビューティーウォーキング

- 回 3月30日（金）13時30分～14時30分
- 対 高校生以上
- 定 90名（先着順）
- 持 動きやすい服装、タオル、飲み物
- 費 町内在住・在勤者300円、町外者450円

燃焼エアロビクス

- 回 3月16日（金）19時～20時
- 対 中学生以上 定 30名（先着順）
- 持 動きやすい服装、室内シューズ、フェイスタオル、飲み物
- 費 町内在住・在勤者300円、町外者450円

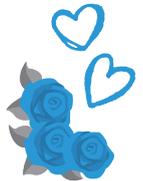
無料講座！学びのセミナー

- 内 家族信託と成年後見制度の比較
- 回 3月25日（日）13時30分～15時30分
- 定 20名（先着順）
- 持 筆記用具



きりくち楽しいデコもち教室

- 内 餅菓子で「町の花『バラ』」と「ハート」を作ります。
- 回 3月31日（土）9時30分～12時
- 対 小学4年生以上
- 定 10名（先着順）
- 持 エプロン、三角きん、ふきん、持ち帰り用容器、筆記用具
- 費 1,000円（材料費含む）



4月1日からトレーニングルーム 初回講習会の時間が変わります

- 回 休館日を除く毎日
- 時間 ①11時～、②14時～、③19時～
- 申 希望日の2週間前から前日まで
- ※トレーニングルームは運動や栄養に関する知識を備えたトレーナーが常駐しています。

くらしの相談室 （遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談）

- 回 3月18日（日）9時～16時30分 定 6名（先着順）

フィットネス教室 コース1～5

コース1 初めてエアロビクス

- 内 音楽に合わせて楽しく運動を行います。運動に慣れていない方にもおすすめです。強度〈弱〉
- 回 4月2日～5月21日の各月曜日 10時～11時（全8回）

コース2 やさしいピラティス

- 内 日ごろの癖を見直し、美しい身体作りを目指します。姿勢改善・腰痛予防におすすめです。強度〈弱〉※靴不要
- 回 4月2日～5月21日の各月曜日 13時30分～14時30分（全8回）

コース3 歩くエアロビクス

- 内 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目指します。強度〈中〉
- 回 4月4日～5月23日の各水曜日

10時～11時（全8回）

コース4 バレトン

- 内 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やか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〉※靴不要
- 回 4月5日～5月31日の各木曜日 19時30分～20時30分（全8回）※5月3日（祝）は休講

コース5 癒しのヨガ

- 内 ヨガのポーズや呼吸法を行います。姿勢改善やスタイルアップをしたい方におすすめです。強度〈弱〉※靴不要
- 回 4月6日～6月1日の各金曜日 10時～11時（全8回）※5月4日（祝）は休講

フィットネス教室 共通事項

- 場 体育室
- 定 各90名（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。
- 対 一般成人（コース4は中学生以上も可）
- 費 町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円
- 申 3月17日（土）（必着）までに必ず往復はがき（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、申込者のあて先（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、コースごとに必ず往復はがきでお申し込みください。

特集

まちのタイムライン ちよっと気になるまちの人

子育て・健康・相談

まちからのお知らせ

まちの話題



伊奈町西小針の
小恒電社屋上になぜ
サッカーボールか?!!
そのヒミツ
は…?



Soccer Ball

ヒミツの全貌!!

恒石社長はじめ社員の多くがサッカーが大好き。恒電社は会社、家族、地域、社会をひとつのチームと考えています。チームワークを大切に、おぼろしい社会をみんなで作って行きたい、という気持ちで「こめられているのです。



でんきのちからで伊奈町からすべての人を幸せに 恒電社 かわら版

こうでん通信

第1回

「でんきの力」で
全ての人を幸せにしたい会社です



ぼくは
かんぱん犬クウ
会いに来てね

伊奈町にお住まいの皆さまこんにちは。でんきのことならなんでもおまかせの**恒電社**（こうでんしゃ）です。「こうでん通信」、第1回は私ども恒電社について、ごあいさつも兼ねて紹介させていただきますね。

「でんきの力」で
幸せを提供したい!

恒電社は伊奈町西小針にある電気工事の会社です。「お客様のために直接最適な提案をする」をモットーに日々お客様の笑顔を励みに頑張っています。電力供給から電気設備・施工、メンテナンスまで、電気のことなら電球1個から何でも対応いたします。

電気つてスパラシイですよ。ご飯を作ってくれた



「ありがとう」とみなさんの笑顔がはげみです!

気のありがたみが本当によくわかります。

平成28年に電気工部門を「おまかせでんき・CO₂m」として、インターネットからのお問合せにも対応できる体制にしました。おかげさまでお客様にも好評です。ご家庭の電球1個から工場の電気工事までお気軽に申し付けてください。また系列会社の**コデンエナジーバンク株式会社**では、主に企業様を対象に

以家中を明るくしてくれた
り電話ができた
ひとたび電気が止まると電

「でんきの力」の
源(みなもと)にこだわります

恒電社では、早くからクリーンで安全な自然エネルギーである太陽光発電事業に着目、一般のご家庭からメガソーラーまで、地元伊奈を始め多くの発電施設を作ってきました。その発電量は、年間2千万kWh(家庭用ソーラー5000軒分)になるうとして

います。発電したこのクリーンな電力を皆さまに提供したい。その思いから、今春「おまかせ電力株式会社」を設立し、自然エネルギーを利用した電力の提供事業をスタートさせます。未来の地球と子どもたちのために、使う電気は自分で作る「**自電自足**」を提唱し、自然エネルギーを利用した明るい未来のために邁進していきます。



おまかせ電力の太陽光発電所(山形県遊佐町)

おまかせ電力をどうぞよろしく
おひさまから生まれた
電気てくらす町を作りたい

温暖化って知っていますか? 地球表面の気や海の温度が高くなってきている現象のことです。このままだと地球全体の気温が大きく変化して、「人間や他の生物が住めない地球になっちゃう」なんて唱える学者さんもいます。その原因のひとつは、石油やガソリン、石炭をモヤモヤと出す二酸化炭素のふえすぎだと言われています。毎日の生活に欠かせない電気の多くは、石油や石炭をモヤモヤして作っています。電気をたくさん使った、そのぶん電気を作らなければならなく、二酸化炭素がどんどんふえていってしま

うんだ。そこで恒電社では、地球の未来を考えて、「おまかせ電力」という太陽光発電で電力をまかなう会社を作りました。みんなの家や会社の屋根にちいさい発電所を作り、足りない分をおまかせ電力が用意する。そうして伊奈町からエコ家族や企業を少しずつふやして、それが日本中に広まっていくといいなって考えているんだ。

おまかせ電力は、「おひさまから生まれた電気てくらす社会」をじつげんする電力会社。もちろんオトクな電気料金を提供していきます。伊奈町のみならず、チカラをかせてください。どうぞよろしくおねがいいたします。



おまかせ電力株式会社 おまかせでんき.com KODEN ENERGY BANK
Powered by KODEN

株式会社 恒電社 〒362-0811 埼玉県北足立郡伊奈町西小針6-108

0120-372-1711