

☎…内容 ☎…日時 ☎…場所 ☎…対象 ☎…定員 ☎…持ち物
 ☎…費用・参加費（記載のないものは無料） ☎…講師 ☎…申込み ☎…問合せ

ふれあい
活動センター



伊奈町小室2450-1

☎ ゆめくる窓口または電話で受付
 ☎ ☎724-0717

パドル体操教室

簡単に楽しく体力づくり!!

- ☎ シャもじ型のパドルを使ってストレッチを行います。生活習慣病、肩こり・腰痛予防、日ごろの運動不足やストレス解消に最適です。どなたでも、無理なく楽しみながらできます。
- ☎ 6月7日～7月26日の各金曜日13時30分～15時（全8回）
- ☎ 2階会議室
- ☎ 一般成人 ☎ 20名（先着順）
- ☎ 室内シューズ、タオル、飲み物、5本指の靴下
 ※動きやすい服装でお越しください。
- ☎ 各回300円

女性のためのダイエット講座

- ☎ 効果的なダイエットを行うための運動や、毎回テーマを変えた栄養講座・食事管理指導を行います。
- ☎ 6月8日～7月27日の毎週土曜日13時30分～14時30分（全8回、1回のみ参加も可。ただし内容は各回ごとにステップアップします。）
- ☎ 2階会議室
- ☎ 高校生以上の女性 ☎ 各回20名（先着順）
- ☎ タオル、飲み物、室内シューズ、筆記用具
 ※動きやすい服装でお越しください。
- ☎ 町内在住・在勤者600円、町外者900円

ベビーマッサージ体験教室

- ☎ 肌にやさしいオイルを使って行います。マッサージの効果を感じて体験してください。
- ☎ 6月20日(休)、7月18日(休)10時30分～12時（全2回、1回のみ参加も可）
- ☎ 2階和室
- ☎ 1か月健診終了後の乳児～ ☎ 15組（先着順）
- ☎ バスタオル、オムツ、水分を補給できるもの
- ☎ 各回800円（マッサージオイル代含む）

くらしの相談室

(遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談)

街の法律家「行政書士」による無料相談会を開催します。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容には資料などをご用意ください。

- ☎ 6月16日(日)9時～16時30分 ☎ 6名(先着順)

無料講座！学びのセミナー

- ☎ 不動産！負動産！！今現在の相続、将来の相続に備えて不動産やお墓の考え方を検証。農地の相続や使えない住宅などの相続放棄の手続きも含めて検証します。
- ☎ 6月23日(日)13時30分～15時30分
- ☎ 2階視聴覚室 ☎ 20名（先着順）
- ☎ 筆記用具

癒しのハーバリウム体験

- ☎ 大人気の講座です。今回は少し大きめの作品に挑戦します。豊富な種類の花材からお好みのものを選んで作ります。
- ☎ 6月29日(土)13時～15時
- ☎ 2階会議室
- ☎ 一般成人（6歳以上のお子様も保護者同伴で参加可）
- ☎ 15名（先着順）
- ☎ 手拭用タオル1枚、手さげ紙袋（持ち帰り用）
- ☎ 2,200円（材料費含む）



目指せ浴衣美人！浴衣着付け教室

- ☎ 夏祭りや花火大会に自分で浴衣を着て出かけましょう！
- ☎ 6月30日(日)13時30分～16時
- ☎ 2階和室
- ☎ 小学生以上の女性
- ☎ 10名（先着順）
- ☎ 浴衣、半幅帯、肌襦袢、裾よけ（浴衣スリッパ可）、タオル2本、腰紐3本、帯板、伊達締め、着物用クリップまたは洗濯バサミ2本
- ☎ 300円

きりくち楽しい七夕デコもち教室

- ☎ 可愛い餅菓子2種類「おほしさま」と「すいか」を作ります。七夕祭りのそうめんの彩りなどにいかがでしょうか？
- ☎ 7月6日(土)9時30分～12時
- ☎ 2階調理実習室
- ☎ 一般成人
- ☎ 12名（先着順）
- ☎ 持ち帰り用容器、エプロン、三角きん、筆記用具
- ☎ 1,000円（材料費含む）



前はカーネーションを作りました!



ゆめくるサークル体験会を開催します

何かを始めたいと思っている方へ!!

ゆめくるで活動しているサークル活動を体験・見学してみませんか?

文化系サークル・簡単な運動系サークルの体験会です、ぜひご参加ください!!見学のみも可です。

日 6月~7月のサークル活動日(詳細は下表に記載)

場 2階会議室ほか 函 どなたでも参加可

費 無料(材料代がある場合は実費、下表参照)

持ち物等詳しくは、ゆめくる窓口または電話でお問い合わせください。

サークル名	内容	実施日時等
あとり絵	水彩画	6月14日(金)9時~12時
アンダンテ	ハーモニカ	6月12日(水)、7月10日(水)13時~16時
いきいきママゆめくる	トールペイント	6月3日(月)・17日(月)、7月1日(月)10時~12時 ※材料代200円
文藤会	日本舞踊	6月5日(水)・12日(水)・26日(水)9時~12時
絵手紙こだま	絵手紙	6月26日(水)、7月24日(水)13時~16時
ぱれっと	水彩画	6月12日(水)・19日(水)9時~12時
自彊術	健康体操	6月6日(水)・13日(水)・20日(水)13時~14時30分
伊奈太極拳	入門太極拳	6月6日(水)10時~11時30分
ストレッチMayumi	ストレッチ	6月3日(月)、7月8日(月)10時30分~11時30分
パイアウクレレ	ウクレレ演奏	6月19日(水)、7月3日(水)10時~12時
ゆめくる吹き矢サークル	健康吹き矢	6月12日(水)・26日(水)、7月17日(水)13時30分~16時
朗読の杜	朗読	6月24日(月)、7月8日(月)・22日(月)9時30分~12時
ローズベグルズ	パン作り	6月27日(水)、7月25日(水)10時~12時 ※見学のみ
和服サークルゆめ衣	着物の着付	6月13日(水)13時~16時 ※女性のみ
ギターサークルアポヤンド	クラシックギター演奏	6月1日(土)・15日(土)、7月6日(土)14時~16時
自力整体	健康体操	6月24日(月)9時30分~11時30分

公民館

学んで遊ぶ空間



〒362-0806 伊奈町小室5161
伊奈町公民館(総合センター内)
☎722-9112 ㊟720-8611

㊟ 料理教室は6月20日(水)までに、キッズセミナーは7月11日(水)までに往復はがきまたはFAXで①講座名②住所③氏名(ふりがな)・年齢④電話番号(FAXで応募の方はFAX番号も)を記入し公民館へお送りください。返信用には、申込者の住所・氏名を記入してください。また、直接公民館窓口でもお申し込みできます。なお、応募は町内在住・在勤者を原則とします。

料理教室「楽しいパン作り」

こねてたいておいしいパンを作しましょう!

㊟ ①フォカッチャ、ミートボール トマト煮込み、南瓜のスープ②レーズンパン、チキンドリア、野菜スープ

日 ①7月3日(水)②10日(水)10時~13時30分(全2回)

場 ゆめくる

対 一般成人 定 16名

費 1,800円(材料費)

講 大澤緑氏(料理研究家)



講 石井康規氏(陶芸家)

費 600円(教材代)

和太鼓にチャレンジ

和太鼓を叩いてみませんか!!

日 7月27日(土)・28日(日)、8月3日(土) 9時~10時30分(全3回)

場 伊奈中学校郷土芸能室

対 小学1~6年生

定 20名



場 総合センター2階ボランティアビュロー

対 小学3~6年生

定 20名
講 山吉理恵子氏(音楽家)



英語であそぼ

日 8月2日(金)・6日(火)9時30分~11時(全2回)

場 総合センター2階多目的ホール

対 小学1~3年生 定 20名

講 セシリア・ワタナベ氏(英語講師)

キッズセミナー

子ども陶芸教室

日 7月24日(水)・31日(水)9時30分~11時30分(全2回)

場 総合センター2階多目的ホール

対 小学3~6年生

定 20名



Skipシティで映像体験

日 7月30日(水)8時15分~16時

場 Skipシティ映像ミュージアム

対 小学3~6年生 定 26名

費 280円(団体入館料)

キッズ合唱~いい声ってなんだろう?

日 8月1日(水)・8日(水)9時30分~11時30分(全2回)

子ども絵画教室ポスターを描こう

日 8月21日(水)・23日(金)9時30分~11時30分(全2回)

場 総合センター2階多目的ホール

対 小学3~6年生

定 20名

講 早川聡子氏(美術家)

