

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 問…問合せ

ふれあい
活動センター



伊奈町小室2450-1
 ④ ゆめくる窓口または電話で受付
 ⑤ ☎724-0717

サークル体験会 ※広報いな6月号25ページもご覧ください。

場 2階会議室ほか 対 どなたでも参加可能

| サークル名 | 内容 | 実施日時 |
|----------|--------|-----------------------|
| 伊奈将棋クラブ | 将棋 | 7月7日(日)9時30分～16時30分 |
| エーデルワイス | オカリナ演奏 | 7月17日(水)10時～11時30分 |
| ゆめくる大正琴 | 大正琴演奏 | 7月6日(土)・20日(日)10時～12時 |
| ラルカンシェール | 水彩画 | 7月6日(土)13時～17時 |
| 木曜会 | 社交ダンス | 7月4日(木)・11日(木)13時～17時 |

～夏の不調改善～身体メンテナンス (Let's Move ゆめくる)

- ① ①上半身②下半身③ストレッチと自重エクササイズ
 ④ ①7月10日②8月21日③9月18日の各水曜日11時30分～12時（全3回、1回のみ参加可）
 場 体育室 対 一般成人 定 各50名（先着順）
 費 町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円
 持 タオル、飲み物、室内シューズ

無料講座！学びのセミナー

- ① 毎回好評の運動系シリーズ。簡単運動療法、食事療法をすべて教えます。
 ② 7月21日(日)13時30分～15時30分
 場 2階会議室 定 20名（先着順） 持 筆記用具

行政書士によるくらしの相談室 (遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談)

④ 7月21日(日)9時～16時30分 定 6名(先着順)

スタジオレッスン夏の特別教室〈第1弾〉

- ① ①バレトン②整えるピラティス③ストレッチピラティス④⑤⑥初めてエアロビクス⑦眠れるピラティス
 ② ①7月18日(木)19時30分～20時30分②22日(月)13時～13時45分③22日(月)14時～14時45分④29日(月)9時30分～10時15分⑤29日(月)10時30分～11時15分⑥8月1日(木)9時30分～10時15分⑦8月7日(水)19時30分～20時30分
 場 会議室 対 一般成人 定 各30名（先着順）
 費 町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円
 持 タオル、飲み物、室内シューズ、③はフェイスタオルもお持ちください
 ※動きやすい服装でお越しください。

夏の呼吸ストレッチ

- 呼吸とストレッチで夏の不調を緩和しましょう。
 ④ 7月19日(金)10時～11時
 場 体育室 対 一般成人 定 90名（先着順）
 費 町内在住・在勤者300円、町外者450円
 持 タオル、飲み物 ※靴不要

夏休み！親子石けん教室

- アイスクリーム石けん、カップケーキ石けん、精油の香りの芳香剤を作ります。
 ④ 7月20日(土)10時～12時 場 2階創作室
 対 5歳～小学4年生の親子 定 8組（先着順）
 費 2,000円（材料費含む）
 持 手ふき用タオル2枚、エプロン、手さげ紙袋（持ち帰り用）

フィットネス教室 コース1～5

※9月16日は休講

- コース1 初めてエアロビクス**
 音楽に合わせて楽しく運動をします。強度<弱>
 ④ 8月19日～9月30日の各月曜日 10時～11時（全6回）
コース2 スタイルアップピラティス
 姿勢改善・腰痛予防におすすめです。強度<中>※靴不要
 ④ 8月19日～9月30日の各月曜日 13時30分～14時30分（全6回）
コース3 歩くエアロビクス
 脂肪燃焼やスタイルアップを目指します。強度<弱～中>

- ④ 8月21日～9月25日の各水曜日 10時～11時（全6回）
コース4 バレトン&簡単骨盤調整
 美脚・美尻を目指します。強度<弱～中>※靴不要
 ④ 8月22日～9月26日の各木曜日 19時30分～20時30分（全6回）
コース5 癒しのヨガ
 ヨガのポーズや呼吸法を行います。強度<弱>※靴不要
 ④ 8月23日～9月27日の各金曜日 10時～11時（全6回）

フィットネス教室 共通事項

- 場 体育室
 対 一般成人（コース4は中学生以上）
 定 各90名（応募多数の場合は抽選）
 ※抽選日以降の空き状況についてはお問い合わせください。
 費 町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円
 ④ 7月17日(水)（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）④年齢（学年）⑤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
 ※返信には、申込者のあて先（住所、氏名）を必ずご記入ください。
 ※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。

