

☎…内容 📅…日時 📍…場所 👤…対象 👥…定員 🎒…持ち物
 ①…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

アロマワックスと花の芳香剤を作ろう

- ☎ 精油（自然の原料から抽出した香料）を使用した、香りの「アロマワックス」と「花の芳香剤」2種類のインテリアを作ります。
- 📅 9月29日(日)13時～15時
- 📍 2階創作室 👤 小学4年生以上
- 👤 8名（先着順） ① 2,200円（材料費含む）
- 🎒 手ふき用タオル、エプロン、持ち帰り用紙袋、筆記用具

アロハ!フラ!

- ☎ 足腰の筋力をつけ、ウエスト周りを引き締める効果があります。南国の音楽に合わせて楽しく踊りましょう!
- 📅 10月2日(水)10時～11時 📍 体育室
- 👤 一般成人 👤 100名（応募多数の場合は抽選）
- ① 町内在住・在勤者300円、町外者450円
- 🎒 タオル、飲み物
※動きやすい服装（ゆったりとしたスカート可）
でお越しください。

無料講座! 学びのセミナー

- ☎ 数々の身体の不調を整えていきます。毎回好評のシリーズで、またまた新しい内容を追加します。医者要らず! 薬要らず! 簡単運動療法と食事療法をすべて教えます!
- 📅 9月29日(日)13時30分～15時30分 📍 2階会議室
- 👤 20名（先着順） 🎒 筆記用具

みんな喜ぶデコ巻きずし教室

- ☎ ①秋をテーマに「コスモス」「三ツ割菊」②クリスマスをテーマに「サンタクロース」「トナカイ」を作りましょう。
- 📅 ①10月3日(木)②9日(水)13時30分～16時（全2回、1回のみ参加も可）
- 📍 2階調理実習室
- 👤 一般成人
- 👤 16名（先着順）
- ① 各回1,500円（材料費含む）
- 🎒 エプロン、三角きん、ふきん、ハンドタオル、ラップ、持ち帰り用容器



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。

- 📅 9月15日(日)9時～16時30分 👤 6名（先着順）

フィットネス教室 コース1～5

※今回は各コースとも全8回

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>
- 📅 10月7日～11月25日の各月曜日 10時～11時（全8回）

コース2 スタイルアップピラティス

- ☎ 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<中>※靴不要
- 📅 10月7日～11月25日の各月曜日 13時30分～14時30分（全8回）

コース3 燃焼エアロビクス

- ☎ 音楽に合わせて身体を大きく動かします。スタイルアップや体力向上をしたい方におすすめです。強度<強>

- 📅 10月9日～11月27日の各水曜日 10時～11時（全8回）

コース4 パンチフィットネス

- ☎ パンチやキックで身体も温まり、ウエスト引き締め&ストレス解消に効果的です。基礎代謝も向上します。強度<弱～中>
- 📅 10月3日～11月21日の各木曜日 19時30分～20時30分（全8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。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
- 📅 10月4日～11月22日の各金曜日 10時～11時（全8回）

フィットネス教室 共通事項

- 📍 体育室
- 👤 一般成人（コース4は中学生以上）
- 👤 各100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。
- ① 町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円
- 📅 9月18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
※返信用には、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。

ローズ・ウエディング カップル募集



400種5,000株を超える美しいバラが咲き誇るバラ園で、思い出に残る素敵なウエディングをしてみませんか。

日 2020バラまつり期間中の5月の土曜日または日曜日

場 町制施行記念公園「バラ園」

募集カップル 1組

※応募者多数の場合は、書類選考により決定します。

申・問 住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由（伊奈町、バラ園等に関する想いなど）を簡単にご記入のうえ、お二人の写真を添えて、11月20日(水)までに**元気まちづくり課** 2235へ

2019 ゆめくる祭

日 10月6日(日) 10時～16時 (雨天決行)

ゆめくる利用者、地域住民の皆様とともに創る「ゆめくる祭」を開催！ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

今年のスペシャルイベント 「林家種平 独演会(落語)」 をお楽しみください！

太極拳・舞踊・フラダンスのサークル実演、地元野菜等販売、ポップコーン・おやき・焼きそば等模擬店、親子エクササイズ、ウォーキング測定、絵本のよみかせ会、手芸作品展示販売、将棋体験、フラワーアレンジメント・絵画・トールペイント作品展示、着物着体験、行政相談など盛りだくさんの内容です。毎年好評の大正琴・オカリナ・ハーモニカ・ウクレレ・ギターサークルによるおんがくフェスタもあります。



※ゆめくる祭当日は、図書室含む館内の通常業務を休止します。また、敷地内は全面禁煙となります。なお、駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用いただき、自家用車でのご来場はご遠慮ください。

広告

けんかつ グリーンスクール(おさらい教室)

対象 小学4年生～6年生（上尾市、桶川市、蓮田市及び伊奈町在住）
※保護者による送迎が必要です。

教科 国語・算数
定員 各教室10名まで ※定員になり次第締め切り

入室日 年度途中（随時）入室
時間 17時30分～19時（90分）

学 年	4年生	5年生	6年生
曜 日	火・金	火・木	水・金

費用 授業料（月謝）：週1回コース/3,000円
週2回コース/6,000円

教材費等：3,000円（初回のみ）、保険料：300円/年度

場所 埼玉県県民活動総合センター（伊奈町内宿6-26）
運営団体 /（公財）いきいき埼玉、（公社）上尾市 SC、（公社）桶川市 SC
（公社）蓮田市 SC、（公社）伊奈町 SC

◆ 教室の見学は随時受け付けております。お気軽にお問合せください。

申込み・問合せ



公益財団法人 いきいき埼玉（経営企画担当）

電話または来館（TEL 048-728-7117/FAX 048-728-7130）

※受付時間：9時～17時15分（施設休館日を除く）

<https://www.iki-iki-saitama.jp>

いきいき埼玉

検索

児童募集中!

スクールの特徴

教員経験のあるシルバー人材センター（SC）の会員が、豊かな経験と知識を活かして、地域の子どもの学習や基本的な生活習慣を親切丁寧にサポートします。学校の授業のおさらいがメインなので、苦手科目の克服や勉強の習慣づけに最適です。

授業の不安、
解決します。

