

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
 申 ゆめくる窓口または電話で受付
 問 ☎724-0717

くらしの相談室

まちの法律家「行政書士」による、遺言、相続、離婚、成年後見等の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。なお、資料などがある場合はお持ちください。

回 7月18日(日)9時～12時
 定 3名（先着順）

特別限定レッスン！少人数限定ピラティス

からだに関する不調や、ピラティスに関する質問などが聞きやすい、少人数制での細かな指導を行う特別レッスンです。強度〈中〉

回 8月4日・11日・18日・25日の各水曜日19時15分～20時（全4回、1回のみ参加可）

場 2階会議室 対 一般成人
 定 各12名（先着順）
 持 飲み物、タオル

※マスク着用、動きやすい服装でお越しください

費 町内在住・在勤の方1,000円、町外の方1,500円（各回）

講 ピラティスインストラクター小柳歩氏（ゆめくるフィットネス教室講師）

カラダメンテナンス

夏に向けて体調を整える「コンディショニングエクササイズ」を行います。夏の暑さに負けない心身を作りましょう！



回 7月26日(月)・30日(金)13時30分～14時15分
 （全2回、1回のみ参加可）

場 2階会議室
 対 一般成人
 定 各12名（先着順）
 持 飲み物、タオル

※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。

費 町内在住・在勤の方400円、町外の方600円（各回）

パドル体操教室〈簡単に楽しく体力づくり!!〉

しゃ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。

回 8月6日・27日、9月10日・24日の各金曜日13時30分～14時30分

場 2階会議室 対 一般成人
 定 各12名（先着順）

持 室内シューズ、タオル、飲み物、5本指の靴下
 ※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。

費 各回500円

申 7月15日(木)9時～受付

フィットネス教室コース1～5（コース1・5は2交代制）

※マスク着用

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〉

回 8月16日～9月20日の各月曜日
 ①9時30分～10時15分②10時45分～11時30分（全6回）

コース2 やさしいピラティス

やさしい強度で、日ごろの癖を見直し、美しいからだ作りを目指します。強度〈弱〉※靴不要

回 8月16日～9月20日の各月曜日
 13時30分～14時15分（全6回）

コース3 歩くエアロビクス

音楽に合わせて動く、エアロビクスの基本ステップに慣れてきた方におすすめのクラスです。強度〈弱〉

回 8月18日～9月22日の各水曜日
 10時～10時45分（全6回）

コース4 パンチフィットネス

パンチやキックでからだも温まり、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〉

回 8月19日～9月23日の各木曜日
 19時30分～20時15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。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 8月20日～9月24日の各金曜日
 ①10時～10時45分②11時15分～12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50名（応募者多数の場合は抽選）
 ※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・在勤の方1回400円、町外の方1回600円
 申 7月15日(木)（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
 ※返信用はがきには、申込者のあて先（住所、氏名）を必ずご記入ください。
 ※複数のコースをご希望の場合、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。
 ※2交代制のコース（コース1・5）のレッスンは、各コース①②のどちらかの申し込みになります。



お知らせ

第26回ラ・ルカンシェール水彩画展

ラ・ルカンシェール会員の水彩画8号～50号の作品45点を展示します。

日 7月11日(日)～18日(日) (初日は13時から、最終日は15時まで)

場 けんかつ展示コーナー

問 大川内 ☎722-3881

オープンキャンパス

正社員就職を目指した専門技術教育(2年間)を行っています。

科目 機械制御システム科、空調システム科、情報制御システム科

内 入試情報等概要説明会、施設見学

日 7月17日(土)10時～12時

対 高校生など入校を希望される方

申・問 7月16日(金)までに、埼玉県立中央高等技術専門学校 ☎781-3241へ

スキルアップ講習

資格取得準備や技能向上のための講習など、多彩なメニューを用意しています。

内 ①プログラミングExcelVBA1 マクロとVBA②CATIA入門(3次元CAD)

日 ①8月21日(土)・28日(土)②8月28日(土)、9月4日(土)・11日(土)

対 働いている方

定 ①15名②10名

費 ①2,000円②6,700円

申・問 7月1日(木)～10日(土)に埼玉県立中央高等技術専門学校 ☎781-3241へ



募集します

オレンジテニスサークル

テニス(硬式)で健康増進とリフレッシュ!初心者の方も楽しめます。

日 毎週日曜日午前

場 けんかつテニスコートまたは町制施行記念公園テニスコート

持 硬式テニスラケット

費 月1,000円

申・問 大下 ☎722-2753

北足立郡テニス大会 4月4日・11日 丸山スポーツ広場

○男子シングルス

優 勝 相馬 陽一郎(伊奈クラブ)

準優勝 福田 行宏(伊奈クラブ)

3 位 小谷 彦之(伊奈クラブ)



○男子ダブルス

優 勝 小谷 彦之・相馬 陽一郎(伊奈クラブ)

準優勝 鈴木 寿征・弦巻 徹(サンライズ・B&G)

3 位 上村 圭太・工藤 隼一(伊奈クラブ)



○女子ダブルス

優 勝 塚越 菜実・興津 茂枝(Z)

準優勝 山口 美幸・柴田 圭子(伊奈クラブ)

3 位 前田 真由美・志方 信乃(伊奈クラブ)



伊奈町テニス選手権大会シニアの部 4月4日・11日 丸山スポーツ広場

○男子シングルス

50歳以上

優 勝 信田 覚(伊奈クラブ)

準優勝 尾形 政徳(伊奈クラブ)

3 位 亀井 住匡(伊奈クラブ)

60歳以上

優 勝 萩原 直宏(サンライズ)

準優勝 小栗 章弘(サンライズ)

3 位 宮原 正志(キッズ)

65歳以上

優 勝 鈴木 一栄(サザンオールパルズ)

準優勝 荻島 良夫(伊奈クラブ)

3 位 長井 孝司(伊奈クラブ)



○男子ダブルス

50歳以上

優 勝 菊井 達也・大山 祐二(B&G・サンライズ)

準優勝 橋口 良夫・石倉 隆志(伊奈クラブ・TTC)

3 位 新井 久夫・上原 良知(チームビター)

60歳以上

優 勝 橋本 智宏・本間 靖浩(伊奈クラブ)

準優勝 斎藤 弘美・久保木 輝雄(サンライズ)

3 位 橋山 富樹・小栗 章弘(サンライズ)

65歳以上

優 勝 鈴木 一栄・榎本 政幸(サザンオールパルズ・サンライズ)

準優勝 谷村 政二・荻島 良夫(伊奈クラブ)

3 位 長井 孝司・斎藤 稔(伊奈クラブ)



○女子ダブル

50歳以上

優 勝 水野 昌子・宮原 美奈子(キッズ)

準優勝 小池 明子・船戸 秀子(チームビター)

3 位 須賀 典子・春日 陽子(キッズ)



総合センター

〒362-0809

伊奈町中央5-179

☎722-9111

☎722-9114



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。

七夕飾り

無線山で採れた竹を使った七夕飾りです。近隣小学校に通う3年生が書いた短冊が飾られています。館内では、来館者も短冊に願い事を書くことができます。

日 7月7日(木)まで

場 西側エントランス



あおぞらラジオ体操

日 7月4日・11日・18日・25日の各日曜日10時5分ごろ～(いなまるバス到着後)

場 西側バスロータリー付近

※雨天時や気温の高い日は西側エントランスで実施(屋根あり)

持 タオル、飲み物など、熱中症予防に必要なもの

日 当日直接ご来館ください。

〈参加時のお願い〉

・検温をしてから参加いただきます。

- ・体操する時は向き合わないようし、隣の人との距離を1m以上確保しましょう。
- ・体操をしていない時はマスク着用。
- ・会話をする際は十分に距離をとり、短時間にしなす。
- ・動きやすい服装でお越しください。

お知らせ

7月から大ホールの抽選・予約を再開します。7月は令和4年1月分です。利用制限については、伊奈町総合センターにお問い合わせください。