

因…内容 回…日時 場…場所 函…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 ゆめくる



伊奈町小室2450-1
☎ ゆめくる窓口または電話
☎ 724-0717

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。

☎ 8月5日・26日、9月9日・23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15名（先着順）

持 室内シューズ、タオル、飲み物

※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。

費 1回500円

申 7月22日(金)9時～

どこでもマジック教室

現役プロマジシャンによる最先端の楽しいマジックを体験してみませんか！

☎ 8月6日(土)
13時30分～16時

場 2階視聴覚室

対 高校生～

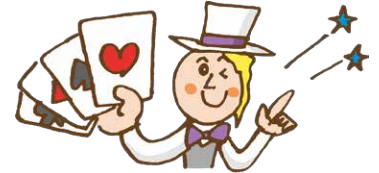
定 15名（先着順）

持 筆記用具、バイスフル製トランプ

費 1,500円（ネタ代含む）

※プロ仕様バイスフルトランプをお持ちでない方で、購入希望の方には600円で別途販売します。

講 Mr.クマリック氏



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・成年後見などの無料相談会です。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けします。具体的な内容を相談する際は資料などをご用意ください。

☎ 7月17日(日)9時～12時 定 3名（先着順）



フィットネス教室コース1～6（コース1・5は2交代制）

※マスク着用

コース1-①、コース1-②
「ゼロ」から始めるエアロビクス

※新設コースです。新インストラクターが担当します。

☎ 音楽に合わせて楽しく運動を行います。エアロビクスが初めての方や、久しぶりの方にもおすすすめです。強度〈弱〉

☎ 8月22日～9月26日の各月曜日①9時30分～10時15分②10時45分～11時30分（各全6回）

コース2

※休講させていただきます。

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すめのクラスです。強度〈弱〉

☎ 8月24日～9月28日の各水曜日10時45分～11時30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〉

☎ 8月25日～9月29日の各木曜日19時30分～20時15分（全6回）

コース5-①、コース5-②
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すめです。強度〈弱〉靴不要

☎ 8月26日～9月30日の各金曜日①10時～10時45分②11時15分～12時（各全6回）

コース6
身体コンディショニング

☎ 筋力やバランス感覚など身体を整えるエクササイズを行います。水曜エアロビクスの講師が担当します。強度〈弱〉靴不要

☎ 8月24日～9月28日の各水曜日9時30分～10時15分（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～）

定 各70名 ※申込多数の場合抽選。

※抽選日以降の空き状況はお問い合わせください。

費 町内在住・在勤の方1回400円

町外在住の方1回600円

持 タオル、水分補給用の飲み物、室内シューズ（コース5・6は不要）

※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。

☎ 7月15日(金)（必着）までに、必ず往復はがき（1枚につき1人）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電話番号をご記入のうえ、〒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は、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（1・5）のレッスンは、①②のどちらかの申し込みになります。

IKOKAの魅力発信アンバサダー募集

県央地域（伊奈町・北本市・桶川市・鴻巣市・上尾市の頭文字をとってIKOKA）のおすすめスポットやイベント、暮らしの情報などをインスタグラムで発信する「第2期IKOKA アンバサダー」を募集します。

任期▶9月1日～令和5年8月31日

応募条件▶インスタグラムのアカウントをお持ちの方で、地域の魅力を積極的に発信できる方

募集人数▶3名程度（5市町合計15名程度）

申・固 6月15日(水)～7月15日(金)に、IKOKAホームページに掲載する応募用紙に必要事項を記入のうえ、持参・郵送・メールで鴻巣市総合政策課（事務局）または伊奈町元気まちづくり課☎2234へ

「IKOKAカフェめぐり」 インスタグラムフォトコンテスト



県央地域「IKOKA」では、協働で地域の魅力や暮らしやすさを発信する事業を行っています。令和4年度は、このエリアのカフェにスポットをあてたインスタグラムフォトコンテストを開催します。

テーマ▶カフェめぐり（訪れたカフェで撮影した写真やカフェで購入した物の写真）

応募方法▶7月1日(金)～11月30日(水)の期間中、IKOKAのInstagram公式アカウント「@ikoka_saitama」をフォローし、「カフェ」をテーマとした写真を「#ikoka_cafe」を付けた簡単な紹介文とともに投稿

コンテスト受賞作品（各市町で5作品ずつ）には、5,000円相当の特産品をプレゼントします。詳しくは、IKOKAのInstagram公式アカウント「@ikoka_saitama」をご覧ください。▶

固 元気まちづくり課☎2234



まちの美術館



写真「アイドル」
作：田川 昭夫

◆俳句◆
夏花火 空に見事な 輪を描き
稲雀 まばたきする間に 雲の中
五月晴れ 待ちいし花の 咲き初めし
五〇〇株バラ 香りほのかに 藤元 美代栄
夏の宵 おばあちゃんと 孫の声
只呼んだだけ おちゃめな瞳 石川 益江

作品を募集します!

令和5年1月号で町民のみさんの作品を掲載します。下記のあて先にお送りください。

募集作品 俳句・短歌・写真・工芸・書道

応募締切 11月22日(火)

固・あて先

〒362-8517 伊奈町中央四丁目355番地

伊奈町役場 秘書広報課☎2213

✉kouhou@town.saitama-ina.lg.jp

メールアドレスQRコード▶



※作品の応募状況により掲載できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

広告

Color & Comfort

化学で
彩りと快適を
提案する



Color & Comfort



DIC 株式会社 埼玉工場 埼玉県北足立郡伊奈町小室4472-1