

☎…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



伊奈町小室2450-1
 📄 ゆめくる窓口または電話
 📞 724-0717

おうちで出来る脂肪燃焼ストレッチ！

畳一枚のスペースで誰でもできる動的ストレッチと呼ばれるトレーニングを行います。身体を大きく動かすことで「運動不足解消、柔軟性向上、脂肪燃焼」をしていきます。ぜひご参加ください！

- 📅 9月28日(水)19時30分～20時15分
- 📍 2階会議室
- 👤 一般成人
- 👤 15名（先着順）
- 🎒 タオル、飲み物
- ※マスクの着用をお願いします。
- 📄 町内在住・在勤の方400円、町外在住の方600円
- 🗣️ ゆめくるトレーニングジムインストラクター

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。

- 📅 10月14日・21日、11月4日・11日の各金曜日13時30分～14時30分
- 📍 2階会議室 👤 一般成人
- 👤 各回15名（先着順）
- 🎒 タオル、飲み物、室内シューズ
- ※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。
- 📄 各回500円
- 🗣️ 木川琴美氏（NPO法人パドルジャークス体操協会）

くらしの相談室

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を開催します。資料がある場合は、お持ちください。

- 📅 9月18日(日)9時～12時 📍 相談室
- 👤 3名（先着順）※要事前申込



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です。強度〈弱〉
- 📅 10月3日～11月21日の各月曜日①9時30分～10時15分②10時45分～11時30分（各全8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のクラスです。強度〈弱〉
- 📅 10月5日～11月23日の各水曜日10時45分～11時30分（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&ストレッチ解消に効果的です。基礎代謝も向上します。強度〈弱〉
- 📅 10月6日～11月24日の各木曜日19時30分～20時15分（全8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です。強度〈弱〉靴不要
- 📅 10月7日～11月25日の各金曜日①10時～10時45分②11時15分～12時（各全8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
- 📅 10月5日～11月23日の各水曜日9時30分～10時15分（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～）
- 👤 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。
- 📄 町内在住・在勤の方1回400円
 町外在住の方1回600円
- 🎒 タオル、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。
- 📄 9月14日(水)（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のどちらかの申込みになります。

2022 ゆめくる祭

サークル活動発表会

日 10月2日(日) 9時40分～15時30分
(雨天決行)

2年間開催を自粛していました、伊奈町ふれあい活動センターの「ゆめくる祭」を開催します。今年のゆめくる祭は、規模を縮小しサークル活動発表会に特化した内容となります。模擬店の出店・スペシャルイベントなどはありません。

詳しくは、9月初旬発行予定のパンフレットをご覧ください。また、ご不明な点は、ゆめくる窓口または電話でお問い合わせください。



プログラム (予定)

会場	内容	時間	参加サークル・催しなど
体育室	サークル実演 うたごえ広場 おんがくフェスタ	9時40分～15時30分 各サークル 30分程度	<ul style="list-style-type: none"> サークル実演：伊奈太極拳同好会（太極拳）、民団連（子供舞踊）、モキハナ（フラダンス）、ウイラニフラ（フラダンス）、自彊術伊奈サークル（自彊術） うたごえ広場：歌の泉 おんがくフェスタ：アンダンテ（ハーモニカ）、パパイヤウクレレ（ウクレレ）、アボヤンド（ギター）、ウイング（オカリナ）
2階ホール 会議室	サークル作品展示 作品販売	9時40分～15時30分	<ul style="list-style-type: none"> 手芸、編み物、作品展示・販売、トールペイント作品展示 フラワーアレンジメント作品展示 絵画作品展示 ほか
視聴覚室	朗読披露	11時～12時 14時～15時	朗読の杜

※イベントの時間や参加サークル・演目は、当日都合により変更になる場合があります。※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。※敷地内は全面禁煙です。※駐車場はゆめくる内の駐車場のみとなります（「多目的ひろば」には駐車できません）。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

かがやき 伊奈本部校

輝ゼミナール

田中代表が直接指導させていただきます!

輝ゼミナール代表 田中静夫。大手進学塾において公立受験生から難関校受験生まで指導。教え子の学力にあわせて「わかりやすい授業」が大好評! 教え子の合格高校には開成・灘・慶応女子・慶応志木・早大学院・早大本庄・お茶の水女子・浦和・浦和一女・大宮・市立浦和・熊谷・熊谷女子・熊谷西・蕨・大宮北・伊奈学園・上尾・桶川など多数。「偏差値65からの浦和一女合格」「偏差値45からの桶川高校合格」「偏差値54からの大宮北合格」など2ランク上の合格実績多数!

2022年春 今年も県立入試全受験校 全員合格

北辰偏差値 合格目安 **-10** からの 第一志望校合格作戦!

1クラス 最大6名

個別指導塾を圧倒する面倒見の良さ

理解できた → テキスト演習 演習プリント

理解できなかった → **個別補習** (教師1対生徒1 原則) → テキスト演習 演習プリント

確認テスト **80%以上** の正答率で **合格**

合格するまで 何度でも 受けられます

北辰偏差値

1学期 → 2学期 (一部抜粋)

国	英
48 → 59	48 → 61
50 → 62	51 → 59
54 → 64	53 → 62
56 → 66	56 → 66
61 → 69	60 → 67
62 → 69	60 → 72

3学期学年末テスト **9**位

学校順位が **あがり** ました **95**位

1学期中間テスト

進路指導力 2段階上の 合格実績

公立、私立の合否判断の資料がすぎる! 安心できる。
親の仕事の都合がつかず、高校の学校説明会、個別相談に行くことのできない生徒ひとりのために私立高校の偉い人が夜7時から塾の教室で、個別相談をやっていた。他塾では考えられないこと! すごすぎ!

12月の北辰偏差値が足りなくても、志願先変更期間まで、志望校は変えるなど言われている。絶対頑張ろうと思える。

生徒1人ひとりへの対応

生徒一人ひとりへの対応が個別に考えられていて、自分だけの苦手科目・苦手単元を克服できる
希望すれば、いつでも塾を開けてくれるので、いつでも来れて、いつでも質問できる。自分の勉強部屋の様に活用している。
「わかりません。」を胸をはって言うように指導されています。

確認テスト完備 中1～中3 数 英 国 理 社

演習プリント 2ページの都合上一部分だけの掲載になります

- 一問一答シリーズ
理 935題 地理 563題 歴史 535題 公民 392題
- 絶対克服シリーズ 例: 数学
 - 単項式・多項式の絶対克服 22
 - 円とおうぎ形の絶対克服 14
 - 多項式の計算 16
 - 空間図形の絶対克服 34
 - 方程式の前の絶対克服 81
 - 平行線と角の絶対克服 20
 - 立方方程式の絶対克服 44
 - 三角形の絶対克服 20
 - 二次関数の前の絶対克服 42
 - 四角形の絶対克服 34
 - 一次関数の絶対克服 24
 - 平行線と線分の比の絶対克服 20
 - 因数分解の絶対克服 20
 - 合同の絶対克服 14
 - 平方根の絶対克服 32
 - 円周角の絶対克服 12
 - 二次方程式の絶対克服 28
 - 相似の絶対克服 48
 - 二次関数の絶対克服 24
 - 三平方の定理の絶対克服 36
 - 基本的な作図の絶対克服 14
 - 確率の絶対克服 20
- 「100%理解のために」シリーズ
 - 小針中準拠ワーク数学 中1・中2・中3
 - 学校教科書数学 中1・中2・中3
 - 地理 ● 歴史 ● 理科
- ブラッシュアップシリーズ
 - 英文法 ● 英検 3級 ● 高校入試数学 100

月謝

数学・英語重点主義

英...60分×1日/週
授業 数...60分×2日/週

※国・社・理は
プリントで個別添削指導

中1 ¥16,500 税込
中2 ¥18,700 税込
中3 ¥19,800 税込

安心のコロナ対策

- 三方向の窓開放風が流れる教室
- 玄関で消毒手洗
- 体温計持参授業前体温確認
- 飛沫防止アクリル前面側面設置

先ずは相談だけでも TEL 048-877-8135

伊奈町小針新街 576-25

★小針神社すぐそば 携帯 09093811551