

☑…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

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
 ☑ 724-0717

腹筋天国<真夏の腹部大冒険>

- ☑ “お腹を引き締める”といっても方法は千差万別。腹筋だけを鍛えるのではなく、あらゆるエクササイズでお腹まわりを中心にとことん刺激していきます。
- ☑ 7月23日(日)・26日(水)・29日(土)14時30分～15時15分(全3回、1回のみ参加可)
- ☑ 2階会議室
- ☑ 一般成人、脂肪燃焼したい方
- ☑ 各15名
- ☑ 飲み物、タオル、室内シューズ
- ☑ 町内在住・在勤の方400円、町外の方600円(各回)
- ☑ 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!!>

- ☑ シャ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4日・25日、9月15日・22日の各金曜日13時30分～14時30分
- ☑ 2階会議室
- ☑ 一般成人 ☑ 各15名(先着順)
- ☑ 飲み物、タオル、室内シューズ
 ※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

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、具体的な内容を相談する際は、資料などをご用意ください。
 ☑ 7月16日(日)9時～12時 ☑ 1階相談室 ☑ 3名(要事前予約、先着順)

フィットネス教室コース1～5(コース1・5は2交代制)

コース1-①、コース1-② 「ゼロ」から始めるエアロビクス

- ☑ 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めです。強度<弱>
- ☑ 8月21日～9月25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 初めてのピラティス(新設コース)

- ☑ インナーマッスルや体幹を鍛え、けがや体調不良の予防や改善が期待される運動を行います。ゆっくり進めていきますので、運動未経験者や高齢者も大歓迎です。新しい講師が担当します。強度<弱>靴不要
- ☑ 8月23日～9月27日の各水曜日9時30分～10時15分(全6回)

コース3 美尻・美脚エクササイズ(新設コース)

- ☑ マットに横になったり、立ったりしながらお尻の筋肉を動かす、どなたでも無理なくできる自重トレーニングです。ヒップ

アップや姿勢が良くなり、腰痛や膝痛を予防・改善できる運動で、「歩く」「階段を上る」などの日常動作が楽になります。新しい講師が担当します。強度<弱>靴不要

- ☑ 8月23日～9月27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<中>
- ☑ 8月24日～9月28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めです。強度<弱>靴不要
- ☑ 8月25日～9月29日の各金曜日①10時～10時45分②11時15分～12時(各全6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70名(申込多数の場合抽選)
 ※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。
- ☑ 飲み物、タオル、室内シューズ(コース2・3・5は不要)
 ※運動ができる服装でお越しください。
- ☑ 町内在住・在勤の方1回400円、町外の方1回600円
- ☑ 7月15日(出)(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。
 ※複数のコースを希望される場合、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。
 ※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。

誰も住んでいないご実家や空き地を放置していませんか？
空き家の放置は危険です！！

管理する

売却する

賃貸する

解体する



上尾市に相談所ございます！
 (オクタピアヒル 1階)
 まずはお気軽に
 お電話にてご相談ください！

実際にご依頼いただいた物件

さいたま市西区



2020年解決

さいたま市中央区



2022年解決



1級空き家 管理士による **空き家と相続の無料個別相談会**



毎月「上尾文化センター」にて個別相談会を行っております！

《要事前予約》

↑詳しくは
弊社HPまで



株式会社 樹
 埼玉県知事(1)第24756号

正直不動産



〒338-0011
 さいたま市中央区
 新中里5-20-9

☎ 048-789-7147

営業時間：10時～18時

正直不動産 埼玉

検索

伊奈町民の皆様へ 納得のいく送り方・送られ方を形にします！

新生活様式のお葬式
 「安心葬儀」をお約束します。

価格安心な **上尾伊奈斎場つつじ苑** [公営斎場]

ワンデー (一日葬) 町民葬プラン **税込み価格 230,000円**



家族葬・小規模葬の専門社ならではの料金とノウハウで
 心に残るお見送りを



上記プランに含まれていないもの
 公営斎場(上尾伊奈斎場つつじ苑)でかかる費用(式場費・霊安室料・待合室使用料)・霊台車・会葬者人数により変動する費用(返礼品、通夜・告別式料理、お飲み物)・寺院などにかかる費用(お布施・戒名)・御供花・人件費スタッフ など

シンプルな火葬式プランや一般葬・友人葬プランもございます。お寺様のご紹介もいたします。もしもの時は、すぐお電話を！



14名様用 家族葬専用式場メモリアルホール

24時間サポート 一級葬祭ディレクター在籍
 (株)花みずき葬祭

☎ 0120-87-3099

花みずき葬祭

花みずき葬祭 検索 http://www.hana-mizuki.org

埼玉県北足立郡伊奈町小室4968-2

