

図…内容 回…日時 場…場所 図…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
ゆめくる窓口または電話
724-0717

カラダ改造サークル

週1回の全カマシ筋トレ（胸・背・脚の種目）で全身の筋力アップと理想の体型を目指します。ジムで結果が出ない人、仕事で時間が取れない人、ぜひご参加ください。
 回 9月9日(出)・17日(日)・23日(祝)19時～20時（全3回、1回のみ参加も可）
 場 2階会議室、トレーニング室
 図 一般成人
 定 各15名
 持 室内履き、飲み物、タオル
 費 町内在住・在勤の方400円、町外の方600円（各回）
 講 ゆめくるトレーニングジムインストラクター

簡単セルフリンパストレッチ講座

各回異なるテーマで、自宅でもできる簡単なセルフリンパマッサージを行います。凝り固まった老廃物を流して体をほぐしましょう。
 回 9月18日(祝)・25日(月)、10月2日(月)13時30分～15時（全3回、1回のみ参加も可）
 場 2階会議室 図 一般成人
 定 各20名（先着順）
 持 ヨガマットまたは汚れてもよいバスタオルなど、5本指ソックス（裸足でも可）、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
 費 各回500円
 講 YUKARI氏（クラシックバレエサークル プリマローズ主宰）

楽しく書きましょう！ ボールペン教室

文字の基礎をえんぴつで書いて学びます。その後ボールペンにステップアップします。
 回 9月21日・28日、10月5日・12日・19日・26日の各木曜日10時～11時30分（全6回）
 場 2階視聴覚室
 図 一般成人
 定 15名（先着順）
 持 道具持ち帰り用の袋
 費 3,500円（材料費含む）

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。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容については資料などをご用意ください。
 回 9月17日(日)9時～12時 場 1階相談室 定 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>
 回 10月2日～11月27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）
 ※10月30日休講。

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、けがの予防や体調不良の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、運動未経験の方や高齢の方も大歓迎。新しい講師が

担当します。強度<弱>靴不要
 回 10月4日～11月22日の各水曜日9時30分～10時15分（全8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
 回 10月4日～11月22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>
 回 10月5日～11月23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めです。強度<弱>靴不要
 回 10月6日～11月24日の各金曜日①10時～10時45分②11時15分～12時（各全8回）

フィットネス教室 共通事項

場 体育室
 図 一般成人（コース4は中学生以上）
 定 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。
 持 飲み物、タオル、室内シューズ（コース2・3・5は不要）
 ※運動のできる服装でお越しください。

費 町内在住・在勤の方1回400円、町外の方1回600円
 回 9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。
 ※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。

お知らせ

第18回スケッチサークル「みのり」水彩スケッチ画展

日 9月19日(火)～24日(日)10時～16時
 (初日13時～、最終15時まで)
 場 けんかつ1階展示室
 問 田中 ☎ 829-7710

スキルアップ講習

働いている方のスキルアップを支援しています。技能向上のための講習をご活用ください。

内 ①Arduinoの使い方と制御方法②プログラミングExcelVBA1(マクロとVBA)③SOLID WORKS(3次元CAD)

日 ①10月8日(日)・15日(日)②10月7日(土)・14日(土)③10月21日(土)・28日(土)、11月4日(土)9時～16時

内 働いている方
 定 ①②20名③10名(申込多数の場合抽選)

費 ①4,500円②2,000円③6,700円
 申 9月1日(土)～10日(日)に電子申請

問 埼玉県立中央高等技術専門学校 ☎ 781-3241



第7回伊奈病院骨粗しょう症予防市民公開講座

骨粗しょう症は、骨が弱くなって骨折しやすくなる病気です。年をとって骨折すると、入院や手術が必要になることが多く、寝たきりになることも少なくありません。ぜひ、本講演会で骨粗しょう症

について学びましょう。

内 骨粗しょう症と骨折についての基礎知識や予防のための秘訣、がん患者さんに役立つ骨粗しょう症対策

日 10月14日(土)13時～16時
 場 総合センター3階大ホール
 定 400名(要事前申込)

※申込多数の場合抽選。

持 筆記用具、マスク

※軽い体操をしますので、動きやすい服装でお越しください。

申 10月4日(水)(必着)までに、氏名・年齢・電話番号・参加人数・住所を明記し、FAX・メール・はがきで、伊奈病院骨粗しょう症リエゾンサービス委員会 ☎ 720-1140 ✉ kensyu@inahp.saitama.jpへ

あて先 ▶ 〒362-0806 伊奈町小室5014-1
 問 伊奈病院市民公開講座担当 ☎ 723-2130

民謡民舞団体連合会秋季発表会

日 10月15日(日)10時～14時
 場 総合センター3階大ホール
 内 会員および町民の方

●出演者を募集します!

内 町内在住の方

費 舞踊一人3,000円、民謡一人2,000円

申・問 9月15日(金)(必着)までに、電話またはファクスで久保田 ☎ 090-4822-3223 ☎ 721-5125へ



募集します

油彩・水彩画クラブ木美会

油彩、水彩画を楽しみましょう。

日 毎月第3木曜日13時30分～15時30分
 場 総合センターボランティアビューロ一等
 内 鈴木佳子氏(日展会友)
 問 植松 ☎ 728-5552

カラオケくりの実会

みんなでカラオケを楽しもう!

日 毎日12時30分～
 場 若狭宅(小室7084-4)
 持 飲み物
 申・問 細井 ☎ 723-0199

埼玉県立中央高等技術専門学校 令和6年度入校生

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。「技術の高度化」に対応できる技術者を育てます。募集科目▶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

訓練期間▶2年間

定 各科25名

●推薦選考

内 高等学校を令和5年度中に卒業見込みの方

応募受付▶10月2日(月)～10日(火)

選考日▶10月18日(水)

選考方法▶作文試験、面接試験

合格発表▶10月23日(日)

●一般選考

内 おおむね30歳までの方

応募受付▶10月2日(月)～11月1日(水)

選考日▶11月10日(金)

選考方法▶筆記試験(国語・数学)、面接試験

合格発表▶11月15日(水)

問 埼玉県立中央高等技術専門学校 ☎ 781-3241

2023 ゆめくる祭

サークル活動発表会

日 10月1日(日)10時～16時(雨天決行)

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になります。

※模擬店の出店・スペシャルイベントなどはありませんのでご注意ください。

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。

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。



当日プログラム(予定)

問 ゆめくる ☎ 724-0717

会場	イベント内容	時間	参加予定サークル、団体(演目)
体育室	サークル実演 うたごえ広場 おんがくフェスタ	10時～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: 舞踊、フラダンスほか うたごえ広場: 歌の泉ほか おんがくフェスタ: ハーモニカ、ウクレレ、オカリナ、ギターほか
2Fホール 会議室	サークル作品展示	10時～15時30分	<ul style="list-style-type: none"> 作品展示販売: 手芸、あみもの、トールペイント フラワーアレンジメント作品展示 絵画作品展示、毛筆作品展示ほか サークル体験コーナー(作品作りほか)
和室	おはなし会 (絵本の読み聞かせ)	11時～12時	町立図書館
トレーニング室	体力測定	10時～15時30分	健康・体力測定(当日受付)

※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、全面禁煙とさせていただきますので、敷地内での喫煙はご遠慮ください。※駐車場は、ゆめくる内の駐車場のみとなります。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、自家用車での来場はご遠慮ください。※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。※コロナ感染症の再拡大などで、開催を中止する場合がありますので、ご了承ください。