

ふれあい
活動センター

ゆめくる



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。

5月10日(金)・24日(金)13時30分~14時30分

2階会議室

一般成人

各回15名(先着順)

室内シューズ、タオル、飲み物

※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)

栄養講座

健康管理やダイエット、身体づくりの基本は食事です。講義形式で正しい知識をお伝えします。

5月15日(水)・22日(水)・29日(水)13時30分~14時15分(全3回、1回のみ参加も可)

2階視聴覚室 一般成人

各回20名 筆記用具

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

温活ストレッチII <Relaxation Style>

運動不足だと知らず知らずのうちに筋肉が硬直し縮みこまってしまう体を、ストレッチで血流を良くして温めませんか?同時に代謝もアップして冷え知らずの身体を作りましょう!<運動強度:弱>

5月15日(水)・22日(水)・29日(水)10時30分~11時(1回のみ参加も可)

2階会議室

一般成人(高校生も可)

各回20名(先着順)

タオル、飲み物、室内シューズ

※動きやすい服装でお越しください。

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

ウォーキング教室

長く遠くへ歩き続けられるための運動を行います。野外での運動となるので、歩きやすいシューズでお越しください。

5月16日(木)・23日(木)・30日(木)11時15分~12時(全3回、1回のみ参加も可)

※雨天中止。

トレーニング室前駐車場

一般成人、健康に歩き続けたい方

各回20名

外履きシューズ、タオル、飲み物

町内在住・在勤の方400円、町外の方600円(各回)

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

簡単セルフ・リンパ・ストレッチ講座

凝り固まった老廃物を流して、身体をほぐしましょう。

自宅でも出来る簡単なセルフリンパマッサージ

5月20日(月)・27日(月)13時30分~15時(全2回、1回のみ参加も可)

2階会議室 一般成人

各回20名(先着順)

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。

各回500円

YUKARI氏(クラシックバレエサークルプリマローズ主宰)

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、具体的な内容には資料などをご用意ください。

5月19日(日)・23日(木)9時~12時

1階相談室

各回3名(要事前予約、先着順)

フィットネス教室コース1~6 (コース5は2部制)

コース1 「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>

6月3日~7月8日の各月曜日9時30分~10時15分(全6回)

コース6 脂肪燃焼エアロビクス

エアロビクスと簡単な筋力トレーニングを織り交ぜて運動を行います。基礎代謝が向上し、シェイプアップ効果が期待できます。コース1と同じ講師が担当します。強度<弱~中>

6月3日~7月8日の各月曜日10時45分~11時30分(全6回)

コース2 初めてのピラティス

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。ゆっくり進めて行きますので、運動未経験の方や高齢の方も大歓迎。強度<弱>靴不要

6月5日~7月10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

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、腰痛や膝痛の予防改善される運動で、「歩く」「階段を上る」などの日常動作が楽になります。強度<弱>靴不要

6月5日~7月10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>

6月6日~7月11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

6月7日~7月12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80名(応募多数の場合抽選)

※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)

※運動の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

新規申込の方は5月15日(水)必着までに、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。

お知らせ

伊奈Gスターズ体験野球教室

キャッチボールやミニゲームをして楽しく野球をしましょう!

日 5月6日(月・休)・26日(日)10時～12時
場 小針北小学校
対 年中～小学生
持 帽子、タオル、水筒
 ※グローブやバットは貸し出します。
問 岩崎 ☎090-3542-2438

伊奈病院「看護の日」

ロコモ体操で腰痛予防について学びませんか?看護体験や災害時の備えについても実施します。

日 5月11日(出)10時～12時(雨天決行)
場 ウニクス1階イベント広場
問 伊奈病院看護部 ☎721-3692

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。ものづくりに興味がある方の参加をお待ちしています。

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
対 入試情報など概要説明、施設見学、実習体験、個別相談(希望者)
日 5月18日(出)9時30分～12時
対 高校生など入校を希望される方
申・問 5月17日(金)までに、埼玉県立

中央高等技術専門学校 ☎781-3241へ

映画上映会・トークショー

若年性認知症と診断された丹野さんと家族の実話を映画化。今回話題の感動作品の上映会&本人のトークショーも開催!認知症に興味のある方、ケアに悩まれている家族、医療介護関係者は必見です。

対 映画「オレンジ・ランプ」上映会、トークショー
日 5月26日(日)13時30分～16時(13時開場)
場 総合センター大ホール
定 500名
費 1,000円(中学生以下無料)
申・問 右記の二次元コードからまたは和が家の古民家デイいが ☎748-5255へ

伊奈陶芸クラブ連盟南支部

対 マグカップと自由作品の製作
日 6月1日(出)・2日(日)、7月14日(日)、8月4日(日)10時～12時
場 南小学校陶芸室
定 10名(先着順) 費 1,000円
持 エプロン、タオル
申・問 蓮実 ☎080-5423-7919

こころの健康まつり2024 ～音楽を聴いて応援届けよう～

対 伊奈学園総合高等学校による吹奏楽チャリティーコンサート、精神保

健福祉啓発コーナー、福祉事業所による販売など、令和6年能登半島地震募金箱の設置

日 6月9日(日)13時30分～(12時30分開場)
場 上尾市文化センター大ホール
定 1,050名
持 入場券
費 一般1,000円(中学生以下500円、3歳以下無料)
申・問 あげお福祉会後援会 ☎777-2188

がん市民講座

はんにや。川島章良さんと県立がんセンターが、がん教育講座を行います。

日 6月14日(金)13時30分～15時
場 けんかつ小ホール
定 会場280名・WEB500名
申 右記の二次元コードから
問 がんセンター腫瘍診断予防科 ☎722-1111

カラオケ発表会

日 7月21日(日)10時～
 ※一人2コーラスまで。
場 総合センター大ホール
対 町内在住・在勤・在学の方
費 3,000円(弁当代を含む)
 ※当日集金。
申 5月31日(金)までに、はがきに住所・氏名・電話番号・曲名(歌手名)をご記入のうえ郵送
送付先 ▶〒362-0806 伊奈町小室7187-2
問 及川 ☎722-0129

総合センター

☎722-9111 ☎722-9114
 〒362-0809 中央5-179



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。

ばらサミットin伊奈 開催記念イベント

ばら制定都市会議(ばらサミット)が伊奈町で開催されることを記念して、住民参加のイベントを実施します。

対 音楽・芸術展示、映画「ローズメイカー奇跡のバラ」鑑賞会(6日のみ)など
日 5月5日(祝)・6日(月・休)10時～16時
場 総合センター
定 70名(映画鑑賞)
申・問 映画鑑賞ご希望の方は、事前に電話

あおぞらラジオ体操

日 5月3日(祝)・10日・17日・24日・31日の各金曜日10時20分ごろ～(いなまるバス到着後)
場 西側エントランス(屋根あり)

持 タオル、飲み物など
 ※動きやすい服装でお越しください。

フラワーアレンジメント教室

対 父の日フラワーアレンジ
日 6月5日(水)14時～16時
場 第1研修室 **対** 18歳以上
定 20名(先着順)
持 花はさみ・作品の入物袋・ホチキス・セロテープ・一人用レジャーシート・ごみ用レジ袋
費 3,000円 **講** 高松由美子氏
申 5月29日(水)まで
 ※材料手配の都合上、5月30日(木)以降のキャンセルはお受けできません。この場合、後日材料のお花をお渡します。

おなか元気教室

対 腸のしくみと動き、排便について、腸内細菌の働き、おなか体操
日 6月15日(土)10時30分～12時
場 多目的ホール
定 20名(先着順) **対** 18歳以上
申・問 窓口または電話

ヨガ教室

心も体も整えて健康になりましょう。2回のレッスンでますます素敵に。

日 6月23日(日)・30日(日)13時30分～14時30分
場 多目的ホール **対** 18歳以上
定 20名(先着順)
持 飲み物、タオル、お持ちの方はヨガマット
 ※運動のできる服装でお越しください。
費 各回500円
講 竹内由季氏
申・問 5月1日(水)～窓口または電話

行政書士による住民無料相談

埼玉県行政書士会会員が相続・遺言・離婚・成年後見の手続きなどについて、相談に応じます。

日 6月2日(日)9時～12時
 ※相談は、一人1時間まで。
場 第2研修室
定 6組(先着順)
申 窓口または電話