

ふれあい
活動センター



サークル体験・見学会

ゆめくるで活動している、文化系や簡単な運動系サークル、卓球サークルが集まった「サークル体験・見学会」を開催します。何かを始めたいと思っているあなた！ぜひ、ご参加ください。

日 7月13日(土)10時～15時

場 体育室A面、2階の各施設

費 無料（材料代がある場合は実費）

場所	10時～12時	13時～15時
体育室A	伊奈ゆめくる 吹き矢同好会	卓球クラブジョイ
会議室1	自力整体	ちろめん細工他 つるし雛
会議室2	—	自彌術伊奈サークル
和室	—	日本舞踊 文藤会（ふみふじかい）
視聴覚室	太極拳 伊奈太極会	朗読の会 半夏生（はんげじょう）
創作室	トールペイント いきいきマムゆめくる	—

無料講座！学びのセミナー がんになって戸惑っている40代～60代の方へ

がんの原因を探り当てて、再発や転移を防ぎ、これから安心を手に入れましょう！

日 7月27日(土)13時30分～15時30分

場 2階視聴覚室

対 一般成人

定 10名（先着順）

持 筆記用具

講 鈴木智士氏（9年前にステージ4の末期がんから生還した元患者で行政書士）

ゆめくるベビーサロン ベビーマッサージ体験

内 ベビーマッサージやふれあい遊び、絵本の読み聞かせ

日 7月22日(月)、8月19日(月)10時30分～11時30分

場 2階和室

対 生後2ヶ月以上の赤ちゃんと保護者
各回10組（先着順）

持 バスタオル、飲み物

費 各回500円

講 轟木智子氏（幼稚園教諭・保育士）

サーキットクラス

数種類の筋トレと有酸素運動を交互に繰り返し行うトレーニングクラスです。上半身・下半身・体幹それぞれを鍛えていきます。初心者の方でも大歓迎！この機会に動ける身体づくりをしていきましょう！

日 7月13日(土)・20日(土)・27日(土)19時～19時30分（1回のみの参加も可）

場 2階会議室

対 一般成人 定 各回20名

持 室内シューズ、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

小学生夏休み企画 夏の思い出のフレーム作り

夏休みにフラワー・アレンジメント体験をしてみませんか？長く楽しめるよう、アートフラワーなどを使って仕上げます。

日 7月29日(月)13時30分～15時

小室2450-1

申 ゆめくる窓口または電話

問 724-0717

場 2階創作室

対 小学3年生以上（ただし、低学年は保護者と一緒になら参加可）

定 10名（先着順）

持 細い針金が切れるはさみ、木工用ボンド、ピンセット、持ち帰り用の袋

費 2,500円（材料費含む）

申 7月21日(日)までに、窓口または電話

※材料手配の都合上、7月22日(月)以降の材料費の返金はできません。欠席の場合には、材料をお渡しします。

夏休み親子刺しゅう教室

内 刺しゅう（クロスステッチ）体験

日 8月4日(日)13時30分～15時30分

場 2階創作室 対 小学生と保護者

定 10組（先着順）

持 糸切はさみ、筆記用具

費 一組1,500円（材料費含む）

※兄弟参加の場合1人につき300円追加。

講 野本博美氏（日本手芸普及協会師範）

申 7月26日(金)までに、窓口または電話

※材料手配の都合上、7月27日(土)以降の材料費の返金はできません。欠席の場合には、材料をお渡しします。

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。具体的な内容には資料などをご用意ください。

日 7月21日(日)・25日(木)9時～12時

場 1階相談室

定 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>

日 8月19日～9月30日の各月曜日9時30分～10時15分（全6回）
※9月16日休講。

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>

日 8月19日～9月30日の各月曜日10時45分～11時30分（全6回）
※9月16日休講。

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、運動未経験の方やご高齢の方でもご参加いただけます。強度<弱>靴不要

日 8月21日～9月25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

日 8月21日～9月25日の各水曜日9時30分～10時15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>

日 8月22日～9月26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

日 8月23日～9月27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

場 体育室

対 一般成人（コース4は中学生以上）

定 各80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 タオル、飲み物、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

申 新規申込の方は7月15日祝（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）③氏名（フリガナ）④年齢（学年）⑤電話番号を明記のうえ、「〒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。

ゴミは正しく分別しましょう!

●①布団、シーツ、カーテン、じゅうたんなど
②ブルーシート、ビニールプールなど
①②は、1m角未満に切断し中身が確認できる袋に入れた場合、①可燃ごみ、②不燃ごみとして集積所に出すことができます。
なお、折りたたんで袋に入る場合であっても、1m角未満に切断していない場合は、粗大ごみの取り扱いとなりますので、ご注意ください。
※ホースなどの長いものは、1m未満に切り、束ねて不燃ごみでお出しください。（ホースリールも不燃ごみとなります。）

●古着の日は、衣類・下着類できれいなものに限って収集していますので、お間違えないように注意してください。雨の日や雨の降りそうな日には古着は出さず、次回の収集日に出してください。

※ぬいぐるみ・クッションは、45ℓの袋に入る大きさで不燃ごみとなります。



●ペットボトルはキャップやラベルを必ず外し、識別表示マークにしたがって正しく分別してください。また、中を水洗いし、中身のない状態で出してください。



●電池（リチウムイオン電池など）は、可燃ごみ・不燃ごみの収集日には絶対に出さないでください。電池は取り外して、廃乾電池の日に集積所に出すか、公共施設（役場、ゆめくるなど）の回収ボックスをご利用ください。

問 環境対策課内 2252



けんかつ



県民活動総合センター 内宿台6-26
申・問 未来大学担当 728-2299

埼玉未来大学地域あそびレクリエーション講座

■ 9月20日(金)・27日(金)、10月4日(金)・27日(日)、11月8日(金)
13時～16時 (全5回)
対 50歳以上の方 (令和6年4月1日現在)
定 30名 (先着順) 費 8,000円
申 右記の二次元コードから



総合センター

問 722-9111 FAX 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。

あおぞらラジオ体操

■ 7月5日・12日・19日・26日各金曜日10時20分ごろ～（いなまるバス到着後）
場所 西側エントランス（屋根あり）
持 物 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

内 南国フラワーアレンジ
日 7月23日(火)14時～16時
場 第1研修室
対 18歳以上 定 20名 (先着順)
持 物 花はさみ、作品の入物袋、ホチキス、セロテープ、レジ袋
費 用 3,000円
講 師 高松由美子氏
申 訴 7月15日(祝)までに、窓口または電話
※材料手配の都合上、7月16日(火)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。

総合センター夏まつり

大人気の屋台や出店に、好評の巨大ジェンガや大盛況のダンスイベントなど楽しいイベントが目白押し！夏の思い出にぜひ、お越しください。

■ 7月28日(日)10時～15時

伊奈町コンテンポラリーダンスワークショップ 夏休みこどもワークショップ

内 集まれ！いなまちダンサーズ 劇場で踊ってみよう
■ 8月11日(日)①9時30分～10時15分
②10時30分～12時
場 大ホール
対 ①未就学児（4～6歳）
②小学生（6～12歳）
定 各回20名 (先着順)
持 物 タオル、飲み物、あれば赤いアイテム（赤色のトップやボトムス、帽子など）
※動きやすい服装でお越しください。
費 用 ①500円②1,000円
講 師 小堀愛永氏、川上真氏

申 窓口または電話

夏休みファミリーコンサート

内 モーツアルト「オペラ魔笛」伊奈公演
■ 8月25日(日)14時～ (13時30分開場)
場 大ホール 定 400名
費 用 一般3,000円、中学生以下1,500円
主催 ▶ N P O 法人オペラ未来クリエイター・伊奈町総合センター指定管理者
アイル・オーケンスグループ
後援 ▶ 伊奈町・伊奈町教育委員会
申 訴 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。

■ 8月4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 訴 窓口または電話