

ふれあい
活動センター

ゆめくる



小室2450-1

申 ゆめくる窓口または電話
問 ☎ 724-0717

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。

回 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	—	自彊術伊奈サークル
和室	—	日本舞踊文藝会（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（はんげしょう）
創作室	トールペイントいきいきママゆめくる	—

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、これからの安心を手に入れましょう！

回 7月27日(土)13時30分～15時30分

場 2階視聴覚室

関 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

関 ベビーマッサージやふれあい遊び、絵本の読み聞かせ

回 7月22日(月)、8月19日(月)10時30分～11時30分

場 2階和室

関 生後2か月以上の赤ちゃんと保護者

定 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！

回 7月13日(土)・20日(土)・27日(土)19時～19時30分（1回のみ参加可）

場 2階会議室

関 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。

回 7月29日(月)13時30分～15時

場 2階創作室

関 小学3年生以上（ただし、低学年は保護者と一緒なら参加可）

定 10名（先着順）

関 細い針金が切れるはさみ、木工用バンド、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

回 8月4日(日)13時30分～15時30分

場 2階創作室 関 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。

回 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すめです。強度＜弱＞

回 8月19日～9月30日の各水曜日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＞

回 8月19日～9月30日の各水曜日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

回 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

回 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＞

回 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すめです。強度＜弱＞靴不要

回 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

関 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。

関 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（町外在住で町外在勤の方は、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、中身の無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(役場、ゆめくるなど)の回収ボックスをご利用ください。



図 環境対策課内 2 2 5 2

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 ☎ 7 2 8 - 2 2 9 9

埼玉未来大学地域あそびレクリエーション講座

- 日 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 図 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

- 日 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 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

- 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 花はさみ、作品の入物袋、ホチキス、セロテープ、レジ袋
- 費 3,000円
- 講 高松由美子氏
- 申 7月15日(木)までに、窓口または電話
- ※材料手配の都合上、7月16日(金)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、好評の巨大大ジエंगा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。
- 日 7月28日(日)10時～15時
- 伊奈町コンテンツ・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! いなまちダンスサーズ 劇場で踊ってみよう
- 日 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 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 ①500円②1,000円
- 講 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 モーツァルト「オペラ魔笛」伊奈公演
- 日 8月25日(日)14時～(13時30分開場)
- 場 大ホール 定 400名
- 費 一般3,000円、中学生以下1,500円
- 主催 ▶ NPO法人オペラ未来クリエイト・伊奈町総合センター指定管理者
アイル・オーエンスグループ
- 後援 ▶ 伊奈町・伊奈町教育委員会
- 申 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 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 窓口または電話