

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

ゆったり全身ストレッチ

ストレッチは、筋肉の疲労軽減や関節可動域が広がるなど、さまざまな効果が期待できます。身体の疲れが溜まっている方や関節の動きが悪いと感じる方は、ぜひご参加ください！＜運動強度：弱＞靴不要

日 9月11日(水)・18日(水)・25日(水)19時30分～20時(1回のみ参加も可)

場 2階会議室
対 一般成人 定 各15名
持 タオル、飲み物

※動きやすい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

講 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!!

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。

日 9月13日(金)・27日(金)
13時30分～14時30分

場 2階会議室
対 一般成人
定 各回15名(先着順)
持 室内シューズ、5本指ソックス、
タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。
費 各回500円

講 木川琴美氏(NPO法人パドルジャックス体操協会)

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。

日 自宅でも出来る簡単なセルフリンパマッサージ

日 9月14日・28日、10月12日・26日の各土曜日13時30分～15時
(1回のみ参加も可)

場 2階会議室
対 一般成人
定 各回20名(先着順)
持 ヨガマットまたは汚れても良いバスタオル、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)

ゆめくるベビーサロン ベビーマッサージ体験

日 ベビーマッサージやふれあい遊び、絵本の読み聞かせ

日 9月23日(月・休)、10月14日(祝)
10時30分～11時30分

場 2階和室
対 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)

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。

日 9月15日(日)・19日(休)
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 10月7日～12月2日の各月曜日
9時30分～10時15分(全8回)

※10月28日(月)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 10月7日～12月2日の各月曜日
10時45分～11時30分(全8回)

※10月28日(月)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、運動未経験の方や高齢の方でもご参加ください。

強度＜弱＞

日 10月2日～11月20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

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＞

日 10月2日～11月20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＞
日 10月3日～11月21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＞

日 10月4日～11月22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
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9月15日(日)(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。



お知らせ

第19回スケッチ画サークル「みのり」水彩スケッチ画展

日 9月6日(金)～14日(土)10時～16時
 （9日(月)休館日、初日は13時から、最終日は15時まで）

場 けんかつ1階展示室

問 後藤 ☎ 775-8453

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、お待ちしております。



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

図 入試情報など概要説明、施設見学、個別相談（希望者）

日 9月28日(土)10時～11時30分

図 おおむね30歳までの入校を希望する方

申・問 9月27日(金)までに、二次元コードまたは埼玉県立中央高等技術専門学校 ☎ 781-3241へ

第4回上尾高校美術OB展

図 油彩画、水彩画、アクリル画、切り絵、写真、工芸、フラワーアレンジメントなど

日 10月1日(火)～8日(火)10時～17時
 （7日(月)休館日、最終日は15時まで）

場 けんかつ展示コーナー

問 関 ☎ 090-8646-0108

INA骨粗しょう症予防講演会2024

骨粗しょう症のことを知っておこう！予防の大切さ、検査、薬、運動と栄養、内科的な病気との関連などをわかりやすく解説します。

日 10月26日(土)
 13時～16時（12時開場）

場 総合センター大ホール

定 400名

申 10月18日(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号・参加人数・「講演会希望」と明記のうえ、メール・FAX・はがきで、

☎ kensyu@inahp.saitama.jp、

☎ 720-1140へ

あて先 ▶ 〒362-0806

伊奈町小室5014-1

問 伊奈病院地域連携課 ☎ 721-3692

歌って若返り教室

歌って脳の活性化、誤嚥予防しませんか？無料体験しています。

日 毎月2回10時～11時30分

場 内田クリニック隣の木造2階建

図 60歳以上の方

持 飲み物 費 1回1,000円

申・問 内田 ☎ 090-8222-5213



募集します

伊奈太極拳愛好会 四神会

9月から始動の新しい会です。じっくり、太極拳に浸ってみませんか？体験・見学は、随時受付。

日 毎月3回火曜日10時30分～12時

場 下郷農村センター 定 6名

持 室内シューズ、飲み物、タオル
 費 月3,500円

申・問 鈴木 ☎ 090-5208-5871

けんかつ



県民活動総合センター 内宿台6-26

申・問 生涯学習担当 ☎ 728-7113

県内大学との連携講座【動画配信】

図 腸活サポート薬膳教室（日本薬科大学）、食べて元気に！オトナのためのたんぱく質講座（埼玉県立大学）

日 11月1日(金)～30日(土)

定 各40名（先着順）

費 各1,000円（2講座セットは、1,800円）

総合センター

問 ☎ 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。

あおぞらラジオ体操

日 9月6日・13日・20日・27日各金曜日10時20分ごろ～（いなまる到着後）

場 西側エントランス（屋根あり）

持 タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

J A朝市

J Aさいたま四季彩館のご協力で、地元的新鲜野菜を取り揃えています。朝市ののぼりが目印です。

日 9月12日(木)9時～12時

場 西側エントランス

ウォーキング教室

健康な体づくり、歩き方教室を開催します。

日 9月29日(日)10時～11時

場 中部公園（現地集合・解散）

※雨天時は、総合センター研修室1・2で開催します。

定 20名（先着順）

持 飲み物、タオル

※運動できる服装でお越しください。

費 500円

調 竹内由季氏

申 電話または窓口

フラワーアレンジメント教室

図 ハロウィンアレンジ

日 10月2日(水)14時～16時

場 第1研修室

定 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

調 高松由美子氏

申 9月25日(火)までに、電話または窓口
 ※材料手配の都合上、9月26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します。

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談・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 10月6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 電話または窓口