

ふれあい
活動センター

ゆめくる



伊奈町小室2450-1

申 ゆめくる窓口または電話
問 ☎724-0717

姿勢講座

理想的な姿勢や代表的な不良姿勢などを例に、効果的なトレーニング・エクササイズ方法などを一緒に学びましょう！

〈運動強度：弱〉

回 3月13日(休)・20日(祝)・27日(休)19時30分～20時15分（各日同じ内容を実施）

場 2階会議室

対 一般成人

定 各回15名

持 室内シューズ、飲み物、タオル、筆記用具

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

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。

回 3月14日(金)・28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、タオル、5本指ソックス、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法人パドルジャークス体操協会）

春のそば打ち体験教室

春の食材を楽しめる美味しい手打そばを作ってみませんか。

回 3月22日(出)9時30分～12時30分

場 2階調理室

対 一般成人

定 7名（先着順）

持 持ち帰り用容器、エプロン、三角きん、筆記用具

費 1,500円（材料費含む）

講 土屋正文氏

無料講座！学びのセミナー

図 四十肩の10分セルフケア

回 3月22日(出)13時30分～15時30分

場 2階会議室 定 20名（先着順）

持 タオル、室内シューズ、飲み物、普段一番履いている靴

※運動できる服装でお越しください。

ゆめくるベビーサロン ベビーマッサージ体験

図 ベビーマッサージやふれあい遊び、絵本の読み聞かせ

回 3月24日(月)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 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）

太極拳教室

太極拳の基本的な歩法や手法を学び、気の運びを鍛錬し、軸のある身体を作っていきましょう！初心者はもちろん経験者もご自身の身体を見直してみませんか！

回 4月3日～5月29日各木曜日13時30分～15時（全8回）

※5月1日休講。

場 2階会議室

対 一般成人

定 各回20名（先着順）

持 室内シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット（貸出可）

※動きやすい服装でお越しください。

費 各回500円

講 鈴木貴子氏（伊奈太極拳愛好会主宰）

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。具体的な内容を相談する際は、資料などをご用意ください。

回 3月16日(日)・20日(祝)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。強度＜弱＞

回 4月7日～5月26日の各月曜日
9時30分～10時15分（全8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。

強度＜弱～中＞

回 4月7日～5月26日の各月曜日
10時45分～11時30分（全8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。強度＜弱＞

回 4月2日～5月28日の各水曜日
9時30分～10時15分（全8回）

※4月30日休講。

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、自重トレーニングです。強度＜弱＞

回 4月2日～5月28日の各水曜日
10時45分～11時30分（全8回）

※4月30日休講。

コース4 パンチフィットネス

パンチやキックで身体も温まり、ウエスト引き締め&ストレス解消に効果的です。強度＜中＞

回 4月3日～5月29日の各木曜日
19時30分～20時15分（全8回）

※5月1日休講。

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。強度＜弱＞

回 4月4日～5月30日の各金曜日10時～10時45分、11時15分～12時（各全8回）

※5月2日休講。

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90名（申込多数の場合抽選）

※抽選日以降の空き状況は、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400円、町外の方600円（各回）

申 新規申込の方は3月15日(出)（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7回伊奈美協写真部会展

内 写真作品の展示
日 4月6日(日)～12日(土)
 9時～17時
 ※初日は11時から、最終日は15時まで。
場 けんかつ展示コーナー
岡崎 090-1845-6011

町ソフトボール協会主催 春季大会

日 3月30日～6月8日の各日曜日
 ※4月27日～6月1日は、バラまつのため行いません。
場 町制施行記念公園野球場

対 町内に在住・在勤・協会登録されているチーム
 ※個人で参加希望の方は、既存チームを紹介します。

試合方法 ▶リーグ戦方式
 ※初参加チームは三部所属。

申・問 3月10日(月)までに、中村
 090-4169-5419

へ

募集します

英会話サークルOsans (オーサンス)

アメリカ人の先生を招いて英会話を楽しむサークルです。2025年前期(5月～9月)のメンバーを募集します。

回 毎週土曜日①13時～14時30分(初級) ②14時45分～16時15分

(中級以上)
 ※無料体験(要事前予約)ができます。

場 けんかつ

定 ①10名②5名(①②先着順)

費 35,000円(20回)

申・問 英会話スクールOsans

0727-0743

osans.eng@gmail.com

Inamari (イナマリ)

ストレッチポールで筋肉をほぐしたり、エアロビなどを行います。

日 毎月2回水曜日11時30分～12時30分

場 パブリックルーム(ユニクス伊奈2階)

費 500円(各回)

申・問 InaMari 080-3095-5292

総合センター

問 0722-9111

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

日 3月7日・14日・21日・28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

※動きやすい服装でお越しください。

老人福祉センター演芸会

日 3月23日(日)10時30分～

場 老人福祉センター集會室

出演 ▶伊奈町民謡民舞団体連合会

申 窓口または電話

親子うどん教室

日 3月28日(金)10時～

場 調理室
対 親子(1組3名まで)

定 4組(先着順)

費 1,500円

講 桶川べに花ふるさと館職員

申 窓口または電話

フラワーアレンジメント教室

内 春のフラワーアレンジ

日 4月2日(水)14時～16時

場 第1研修室

対 18歳以上

定 20名(先着順)

持 花ばさみ、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 3月26日(水)までに、窓口または電話

※材料手配の都合上、3月27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 4月6日(日)9時30分～12時

※相談は一組50分まで。

場 第2研修室

定 3組(先着順)

申 窓口または電話



第22回

伊奈町

フォトコンテスト

※今回から、部門を分けて作品を募集します。

応募期間 7月1日(火)～9月25日(木)(必着)

伊奈の自然・まつりや行事など「伊奈町」を感じられる作品を募集します。

部門 ▼

A: 自然・風景部門

B: まつり・イベント部門

C: 笑顔・思い出部門

応募条件 ▶令和6年8月以降に町内で撮影した未発表の写真各部門一人1点まで。四つ切、四つ切ワイドまたはA4のカラー写真。

賞品 ▶入賞者には賞状と記念品を贈呈

(最優秀賞1名、優秀賞2名、各部門賞6名)

※入賞作品は2026伊奈町観光協会カレンダーに掲載します。

※詳しくは観光協会ホームページをご覧ください。

申・問 (一社)伊奈町観光協会

0724-1055(土日祝日除く)

