

内容 日時 場所 対象 定員 持ち物
費用・参加費（記載のないものは無料） 講師 申込 問合せ

ふれあい
活動センター

ゆめくる



小室2450-1
申・問 窓口または
724-0717

パドル体操教室

しゃもじ型のパドルを使ってストレッチを行います。

日 11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)

フル・ボディシェイプ チャレンジ

器具を一切使用せず、自重トレーニングと音楽に合わせた有酸素運動を織り交ぜたエクササイズです。

<運動強度：中～強>

日 11月16日(日)・23日(祝)・30日(日)19時～19時45分(1回のみ参加も可)

場 2階会議室 対 一般成人

定 各回15名

場 室内シューズ、飲み物、タオル
費 各回500円
講 ゆめくるトレーニングジムインストラクター

無料講座！学びのセミナー

対 「相続土地国庫帰属制度を考える」
日 11月22日(土)

13時30分～15時30分

場 2階視聴覚室 対 一般成人

定 20名(先着順) 持 筆記用具

講 鈴木智士氏(行政書士)

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が集まった「サークル体験・見学会」を開催します。

日 11月29日(土)9時～17時

場所	9時～12時	13時～17時
会議室1	健康体操 (自力整体)	太極拳 (伊奈太極会)
会議室2	日本舞踊 (文藤会)	ギター演奏 (アボヤンド)
視聴覚室	囲碁 (囲碁愛好会)	—

己書講座(初級)

描く書、読める絵ともいえる自分だけの温もりのある世界観を楽しく表現する新感覚の書です。

日 12月5日(金)
10時～11時30分

場 視聴覚室

対 高校生以上の方

定 12名(先着順)

費 1,000円

(教材費含む)

講 岡田恵氏
(日本己書協会道場師範)



くらしの相談室

対 遺言・相続・離婚・成年後見などの相談

日 11月16日(日)・20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。強度<弱>

日 12月8日～令和8年2月2日の各月曜日9時30分～10時15分(全8回)
※12月29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。強度<弱～中>

日 12月8日～令和8年2月2日の各月曜日10時45分～11時30分(全8回)
※12月29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。強度<弱>

日 11月26日～令和8年1月28日の各水曜日9時30分～10時15分(全8回)
※12月24日(水)・31日(水)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>

日 11月26日～令和8年1月28日の各水曜日10時45分～11時30分(全8回)
※12月24日(水)・31日(水)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、ウエスト引き締めやストレス解消に効果的です。強度<中>

日 11月27日～令和8年1月29日の各木曜日19時～19時45分(全8回)
※12月25日(木)・令和8年1月1日(祝)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>

日 11月28日～令和8年1月30日の各金曜日10時～10時45分、11時15分～12時(各全8回)
※12月26日(金)・令和8年1月2日(金)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は中学生以上の方)

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 新規申込みの方は11月15日(土)(必着)までに、往復はがき(1枚につき1人)に希望するコース、住所(町外在住の方は、勤務先名・所在地・電話番号)、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号を明記のうえ、「〒362-0806 伊奈町小室2450

ー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宛先(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は、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

オープンキャンパス

- 内** 入試情報など概要説明会、施設見学、個別相談(希望者)
日 11月15日(土)10時～11時30分
対 高校生など入校を希望する方
申・図 11月14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



ふるさと伊奈語り部の会

- 内** 伊奈の昔ばなし
日 11月15日(土)13時30分開演(13時開場)
場 総合センター多目的ホール

図 植松 ☎ 728-5552

花手水教室

- 日** 11月20日(木)14時～15時
場 けんかつ和・茶室
対 小学生以上の方
定 4名(先着順)
費 3,000円
申・図 11月15日(土)までに、二次元コード



第26回絵画サークルピアニ展

- 内** 油絵、水彩画の展示
日 11月22日(土)～29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1階展示コーナー
図 河原塚 ☎ 782-4490

「まちの美術館」作品募集中!

『広報いな』2026年1月号で、町民の皆さんの作品を掲載します。
募集作品 ▶俳句・短歌・写真・工芸・書道など(1人3作品まで)
応募締切 ▶11月14日(金)
 作品名・作者氏名・住所・電話番号を明記のうえ、ご応募ください。
 ※作品の応募状況で掲載できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
図・宛先 〒362-8517
 伊奈町中央四丁目355番地
 伊奈町役場
秘書広報課 ☎ 2213

総合センター

図 ☎ 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。

キッズミュージカル伊奈

- 日** 11月11日(火)・18日(火)18時～19時30分
場 ボランティアビューロー
対 小学1年生～6年生
定 20名(先着順)
持 筆記用具、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
費 月1,000円
講 大寺マリコ氏
申 窓口または電話

いな歌声健康教室

- 日** 11月14日(金)・28日(金)
 13時30分～15時30分
場 老人福祉センター集会室
対 60歳以上の方
定 30名(先着順)
持 飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
費 各回500円(当日払い)
講 大寺マリコ氏
申 窓口または電話

あおぞらラジオ体操

- 日** 11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。

フラワーアレンジメント教室

- 内** クリスマススワッグ
日 12月17日(木)14時～16時
場 研修室1
対 18歳以上の方
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 12月10日(火)までに、窓口または電話
 ※材料手配の都合上、12月11日(水)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。

あの頃に若がえり体操教室

- 楽しく体を動かして元気に過ごしましょう!
日 11月23日(祝)・30日(日)、12月7日(日)
 13時30分～14時30分
場 多目的ホール
定 20名(先着順)
持 飲み物、タオル、バスタオル、(お持ちの方)ヨガマット
 ※動きやすい服装でお越しください。
費 各回500円
講 竹内由季氏
申 窓口または電話

被害に遭わないための防犯講座

- 高齢者を狙った犯罪に遭わないように防犯のプロから学べます。
日 11月13日(木)10時30分～11時30分
場 老人福祉センター集会室
対 60歳以上の方
持 筆記用具
講 菊池治徳氏(総合警備保障株式会社埼玉中央支社)ほか
申 窓口または電話

コンテンポラリーダンスワークショップ

- みんなでダンス作品を作り、発表します。
内 ①未就学児クラス②小学生クラス
日 12月21日(日)①13時～13時45分②14時～15時30分
場 大ホール
対 ①未就学児②小学1年生～6年生
定 各10名(先着順)

- 持** 飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
費 各1,000円(当日払い)
申 窓口または電話

寄せ植え教室

- 内** クリスマスリースアレンジ
日 11月22日(土)14時～16時
場 多目的ホール
対 18歳以上の方
定 10名(先着順)
持 スコップ、ゴム手袋(軍手でも可)、新聞紙、エプロン、園芸用はさみ、持ち帰りの袋
費 3,000円
 ※ワイヤーリングバスケットは別途1,000円。
講 高松由美子氏
申 11月15日(土)までに、窓口または電話
 ※材料手配の都合上、11月16日(日)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。

カラオケ大会

- 日** 12月11日(木)13時～
場 老人福祉センター集会室
対 60歳以上の方
定 20名(先着順)
申 11月13日(木)から、窓口または電話

行政書士による住民無料相談

- 内** 相続・遺言・離婚・成年後見の手続きなどの相談
日 12月7日(日)9時30分～12時
 ※相談は1組50分まで。
場 2階研修室2
定 3組(先着順)
申 窓口または電話