



老人福祉センター

ゆりのき荘

～ふれあいと健康づくり～

開館時間 〒343-0011 増林 3-2-2
午前9時30分～午後4時 ☎(992)6601 FAX(967)0012

5月・6月の休館日 5月 1(月)・8(月)・15(月)・22(月)・29(月) 6月 5(月)・12(月)・19(月)・26(月)

前期ゆりのきスクール

教室の内容は右表のとおりです。
対 市内に住所を有する60歳以上の方

申 5月7日(日)～16日(火)午前9時30分から午後4時までに本人がゆりのき荘へ(電話不可)
*原則一人一教室のみとします。

教室名	日程	時間	定員	費用
ボールペンで美文字教室	6/7～7/5の毎週水曜日(全5回)	10:00～11:30	16人	500円(材料費)
クラフトテープで作る2WAYサマーバッグ作り教室	5/27, 6/3・10・24, 7/1の土曜日(全5回)	13:30～15:30	16人	2,500円(材料費)
竹ふみ足つばセルフケア講座	5/26～6/23の毎週金曜日(全5回)	10:00～11:30	15人	無料

*「ボールペンで美文字教室」「クラフトテープで作る2WAYサマーバッグ作り教室」は申込み順
*「竹ふみ足つばセルフケア講座」は応募多数の場合は抽選

InBody 測定&運動教室(中級)

日 Aコース6月30日・7月7日・14日の金曜日(全3回)
Bコース7月1日・8日・15日の土曜日(全3回)

時 Aコース午前10時～11時30分
Bコース午後1時30分～3時

場 多目的ホール **対** 市内に住所を有する60歳以上の方

定 各コース20人 **持** 運動しやすい服装、上履き、タオル、飲み物

内 InBody(体成分分析装置)を使い、筋肉量や基礎代謝などを測定し衰えている部位を効果的に鍛えます。 **費** 無料

申 6月7日(水)～17日(土)午前9時30分から午後4時までに本人がゆりのき荘へ(電話不可、応募多数の場合は抽選)



老人福祉センター

ひのき荘

～いきがいと交流～

開館時間 〒343-0827 川柳町 2-507-1
午前9時30分～午後4時 ☎(973)7903 FAX(973)7904

5月・6月の休館日 5月 2(火)・9(火)・16(火)・23(火)・30(火) 6月 6(火)・13(火)・20(火)・27(火)

第1期ひのきスッキリ運動

日 5月27日～7月29日の毎週土曜日(全10回)

時 午前10時～11時 **場** 多目的ホール

対 市内に住所を有する60歳以上の方 **定** 25人

内 快適な日常生活を維持するための運動。
ピラティス、ボール運動、ウォーキング、リズム体操、キックボクシングエクササイズ

費 無料 **持** 上履き、タオル、飲み物

申 5月8日(月)～15日(月)の開館時間内に本人がひのき荘へ(電話申込み可)応募多数の場合は抽選。抽選結果は5月19日(金)午後1時から発表(電話問合せ可)



ピラティスで体幹を鍛えます



ボールを使って楽しく運動

前期ひのきスクール

教室の内容は下表のとおりです。

対 市内に住所を有する60歳以上の方

申 5月15日(月)から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話不可、申込み順)。*1人1教室のみの申込みとします。

カゴバッグイメージ



教室名	日程	時間	定員	費用
ウェルカム英会話～初心者向け教室～	6/1～29の毎週木曜日(全5回)	10:00～11:30	20人	無料
座ったまま楽々! いすヨガ	6/2～30の毎週金曜日(全5回)	10:30～12:00	25人	無料
手作りカゴバッグ教室	6/7～7/5の毎週水曜日(全5回)	13:00～15:00	10人	2,500円(材料費)

地域の皆さんとの交流の場 「ふらっと」がもう・おおぶくろ

「ふらっと」がもう

〒343-0836 蒲生寿町17-12 ☎(986)5115 休所日▷火曜日 開所時間 9時～17時

【講座の予定】

時 各日10:30～11:30 **定** 各日12人
申 不要・当日受付

日程	内容
5/12(金)	津軽三味線
6/12(月)	健康講座(地域包括支援センター蒲生)

【5月・6月のオレンジカフェ】

日程	5/24(水)	6/28(水)

*毎月第4水曜日 14:00～15:00
「ふらっと」がもうのオレンジカフェは、認知症の方やそのご家族、地域の方などが自由に集まる参加者同士の交流の場です。認知症への理解を深める講座なども行います。専門職や認知症サポーターへの相談も可能です。



講座の様子

「ふらっと」おおぶくろ

〒343-0032 袋山1435-16 ☎(975)4000 休所日▷日曜日 開所時間 9時～17時

【5月の講座予定】

日程	内容
5/11(木)	かんたん自衛術(健康体操)
5/13(土) 受付13時～(定員20人)	スマホお悩み相談会(県立大生とスマートフォンマスター)
5/17(水)	薬剤師による血管年齢測定会
5/24(水)	高橋 勇氏とモアナハワイアンズ
5/26(金)	健康講座(包括大袋による簡単な体操、音楽、相談など)
5/31(水)	交通安全と詐欺被害防止講座

【5月・6月のオレンジカフェ】

日程	5/19(金)	6/16(金)

*毎月第3金曜日 14:00～15:00
「ふらっと」おおぶくろのオレンジカフェは認知症の方やその家族の方等が安心して交流できる集いの場です。講座やイベントではなく、参加者相互で日々の出来事や悩みを語ります。専門職や認知症サポーターとの相談も可能です。

【6月の講座予定】

日程	内容
6/ 2(金)	ちょっとボール(ボール遊び)
6/ 8(木)	落語
6/10(土) 受付13時～(定員20人)	スマホお悩み相談会(県立大生とスマートフォンマスター)
6/23(金)	健康講座(包括大袋による簡単な体操、音楽、相談など)
6/24(土)	県立大学ボランティアMAGOによるレクリエーション
6/28(水)	介護予防講座(骨粗しょう症を知ろう)

*講座の時間は14:00～15:00(スマホお悩み相談会のみ13:30～14:45)
*申込み不要



落語の様子

ラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスとは、筋力運動と有酸素運動を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。筋力アップや体脂肪減少、心肺機能向上などの効果が期待できますので、ご利用ください。

時間	対
① 9:30～10:30	高校生以上ならどなたでも 費200円
② 10:30～11:30	
③ 11:30～12:30	
④ 12:30～13:30	
⑤ 13:30～14:30	
⑥ 14:30～15:30	

*市内に住所を有する60歳未満の方または市外の方は、別途センター使用料(200円)が必要です。なお、初めてお越しの際は、本人確認書類(保険証等)をお持ちください。

【初回講習会のご案内】

はじめて利用する方は、初回講習会の受講が必要です。予約制ですので、事前にけやき荘またはひのき荘へ(電話可)

施設名	実施日	時間	定員
けやき荘	5月7日(日)・16日(火)・23日(火)・30日(火)・6月4日(日)・13日(火)・20日(火)・27日(火)	13:30～	各5人
ひのき荘	5月10日(水)・17日(水)・24日(水)・28日(日)・6月7日(水)・14日(水)・21日(水)・25日(日)	14:30～	



広告

介護一歩手前のお弁当屋さん

ご家族様に「安心」をお届けします

- 1 ちょっとしたお手伝い
- 2 ちょっとしたおつかい
- 3 安否確認

高齢者向け 配食サービス

お試し無料試食実施中!

配食のふれ愛 越谷店

◆ 配食のふれ愛 越谷店 ◆

☎048-993-4302