

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

7月・8月の休館日 7月 3(月)・10(月)・18(火)・24(月)・31(月) 8月 7(月)・14(月)・21(月)・28(月)

はじめてのスマホ教室

日 7月14日・21日の金曜日(全2回)
時 午後1時～3時
場 一階研修室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 20人 費 無料

内 スマホの基本操作・インターネット検索・主なアプリやカメラの使用方法について
申 7月1日(土)～7日(金)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)
持 筆記用具
*貸出用のスマートフォンを用意しています。

健康体操教室

日 Aコース 7月21日・28日・8月4日の金曜日(全3回)
Bコース 7月22日・29日・8月5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25人
内 ストレッチや柔らかいボールを使った簡単な体操・脳トレなど
申 7月4日(火)～9日(日)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)
持 運動しやすい服装、上履き、タオル、飲み物 費 無料

老人福祉センター

くすのき荘

～趣味と学習～

開館時間 〒343-0005 大杉 655
午前9時30分～午後4時 ☎(979)6600 FAX(979)6680

7月・8月の休館日 7月 2(日)・8(土)・16(日)・17(祝)・22(土)・30(日) 8月 6(日)・11(祝)・12(土)・20(日)・26(土)

終活講座「カンタン生前整理」

日 7月26日(水)
時 午前10時～11時30分
場 第1研修室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 30人 費 無料

内 片付けのプロから生前整理の方法を学びます。
申 7月10日(月)から、開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、申込み順)

健康づくり講座(第1回)「薬とセルフケアの話」

日 8月29日(火)
時 午前10時～11時45分
場 第1研修室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 20人 費 無料

内 薬剤師による健康チェックのほか、薬やセルフケアについて学びます。
申 8月8日(火)～24日(木)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、申込み順)

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

7月・8月の休館日 7月 4(火)・11(火)・18(火)・25(火) 8月 1(火)・8(火)・15(火)・22(火)・29(火)

布ぞうり作り講習会

日 8月2日(水)
時 午前9時40分～午後3時30分
場 研修室A・B
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 10人
内 室内履きの布ぞうり作り
費 1,000円(材料費)

申 7月12日(水)から、開館時間内に本人が材料費を添えてひのき荘へ(電話不可、申込み順)
持 裁縫セット、編み物用かぎ針(8～15号)、針金ハンガー(2本)、洗濯ばさみ(10本)、木工用ボンド、はさみ、ものさし、筆記用具、昼食

第1回パン作り教室

日 Aコース 7月19日(水)
Bコース 7月28日(金)
時 午前10時30分～午後2時
場 調理室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 各日5人
内 メープルオーレのパン作り

費 1,000円(材料費)
申 7月7日(金)から、開館時間内に本人が材料費を添えてひのき荘へ(電話不可、申込み順)
持 エプロン、手拭きタオル、布巾3枚、三角巾(任意)、持ち帰り用袋、筆記用具

老人福祉センター

けやき荘

～娯楽と教養～

開館時間 〒343-0852 新川町 2-55
午前9時30分～午後4時 ☎(965)5822 FAX(965)5892

7月・8月の休館日 7月 1(土)・9(日)・15(土)・17(祝)・23(日)・29(土) 8月 5(土)・11(祝)・13(日)・19(土)・27(日)

一部ご利用に
なれない日 【教養娯楽室】 7月8(土)終日・25(火)午後・27(木)午後・28(金)午後
8月23(水)午後

InBody 測定と健康運動教室(初級・全2日間)

自分の身体を知って、効果的な運動で体を鍛えませんか?
*InBodyとは、筋肉量や体脂肪、体を構成する水分、骨量、基礎代謝量などを測定し、栄養評価に問題がないか、身体はバランスよく発達しているかを測定する装置です。

日程	時間	内容	場所	定員
7/13(木)	10:30～12:00 13:00～14:30	午前：InBody測定 午後：健康運動	集会室 など	20人
7/20(木)	10:30～12:00	健康運動		

対 市内に住所を有する60歳以上の方 費 無料 (体成分分析装置)
申 7月3日(月)から8日(土)の開館時間内に本人がけやき荘へ(電話可)
*応募多数の場合は抽選
持 上履き、タオル、飲み物(7月13日は昼食を用意して、ご参加ください。)

手のひら盆栽づくり～カワイくて簡単～

日 7月24日(月) 時 午後1時30分～3時
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 12人 費 1,000円
内 「手のひらにのる自然」を作ります。
講師：実生丸 三田 博人(サンタ)さん

申 7月6日(木)から、開館時間内に本人が材料費を添えてけやき荘へ(電話不可、申込み順)

終活セミナー

エンディング・ノートで、自分を見つめ、思いをつなごう。
日 7月25日(火)
時 午後1時30分～3時
場 教養娯楽室
内 自分らしい葬儀とは
エンディング・ノートの書き方

定 30人
対 市内に住所を有する60歳以上の方
申 7月11日(火)から、開館時間内に本人がけやき荘へ(電話可、申込み順)
持 筆記用具 費 無料

老人福祉センター4館共通

ふれあいデー

この日は、年齢を問わず、市民の方ならどなたでもご利用になれます。
ご利用の際は、受付にて氏名等の記入が必須となります。

*利用時間は、各老人福祉センターとも午前9時30分から午後4時までとなっております。

施設名	実施日	催し物
けやき荘	7月8・22日(土)、 8月12・26日(土)	ふれあいコンサート(生バンド『クールミントウイングス』による昭和歌謡ライブ) ……7月8日13:00～15:00 テレビでの映画上映(13:00～*7月8日の上映はなし)、バンパー、卓球など
くすのき荘	7月9・23日(日)、 8月13・27日(日)	ふれあいステージ(クラブによるステージ発表) ……8月27日12:00～12:30 映画上映(10:10～、13:10～計2回)、ビリヤード、卓球
ゆりのき荘	7月15日(土)、 8月19日(土)	卓球・折り紙など ……9:30～16:00 ガンバルーンdeボール体操 ……①10:00～10:45 ②10:50～11:30 8月映画鑑賞会「伊豆の踊子」 ……13:30～15:30
ひのき荘	7月2・9・16・23・ 30日(日)、 8月6・13・20・27日(日)	卓球貸出し ……10:00～15:00(申込み順、1日5組) おりがみ教室 ……7月23日、8月27日10:00～12:00 映画鑑賞会「ビルマの豎琴」 ……7月16日10:00～12:00

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