

老人福祉センター

# ゆりのき荘

～ふれあいと健康づくり～

〒343-0011 増林 3-2-2  
☎(992)6601 FAX(967)0012

開館時間 午前9時30分～午後4時

9月・10月の休館日 9月 4(月)・11(月)・19(火)・25(月) 10月 2(月)・10(火)・15(日)・16(月)・23(月)・30(月)

一部ご利用になれない日 【浴室】10月11(水)～26(木)終日 \*東埼玉資源環境組合の施設点検による温水供給停止のため  
【教養娯楽室】10月12(木)・13(金)終日 \*越谷市老人クラブ連合会素人演芸大会のため

**利用時間変更 および臨時休館のお知らせ**  
東埼玉資源環境組合の施設点検による停電のため、10月14日(土)は午後1時までの開館、10月15日(日)は休館となります。

**ゆりのき祭**  
ゆりのき荘に所属しているクラブが日ごろの練習の成果を発表します。一般の方もご覧いただけます。お誘いあわせの上、ご来館をお待ちしております。  
日 10月6日(金)・7日(土) 時 午前10時～午後3時45分  
場 多目的ホール・研修室・教養娯楽室

**InBody 測定&運動教室(初級)**  
日 10月13日～12月15日の金曜日(全10回) 時 午前10時～11時30分 場 多目的ホール 定25人 費無料  
対 市内に住所を有する60歳以上の方 持 運動しやすい服装、上履き、汗拭きタオル、飲み物(蓋付で割れないもの)  
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。  
申 9月22日(金)～30日(土)の午前9時30分から午後4時まで本人がゆりのき荘へ(電話不可)\*応募多数の場合は抽選。  
InBody(体成分分析装置)

**布ぞうり講習会**  
日 Aコース 9月29日(金) Bコース 9月30日(土) 時 各コース午前9時40分～午後3時30分 場 1階研修室 対 市内に住所を有する60歳以上の方 定 各コース12人 費 1,000円(材料費)  
申 9月8日(金)～15日(金)の午前9時30分から午後4時までに本人が費用を添えてゆりのき荘へ(電話不可、申込み順) 持 昼食、飲み物、裁縫セット、針金ハンガー(2本)、洗濯ばさみ(10個)、はさみ、木工用ボンド、30cmものさしまたはメジャー、かぎ針7号以上(持っている方)

**ふれあいデー ゆりのき荘ロビーコンサート**  
ALL SWING JAZZ ORCHESTRAの生演奏をお楽しみください。皆様のご来場をお待ちしております。  
日 9月16日(土) 時 午前11時30分～午後0時30分 場 いきいき館1階ロビー

老人福祉センター

# ひのき荘

～いきがいと交流～

〒343-0827 川柳町 2-507-1  
☎(973)7903 FAX(973)7904

開館時間 午前9時30分～午後4時

9月・10月の休館日 9月 5(火)・12(火)・19(火)・26(火) 10月 3(火)・10(火)・17(火)・24(火)・31(火)

一部ご利用になれない日 【教養娯楽室】9月29(金)終日  
【全館】10月28(土)午後1時～10月29(日)終日 \*川柳地区文化祭のため

**第2期 ひのきスッキリ運動**  
日 9月30日～12月2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  
申 9月4日(月)～11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9月15日(金)午後1時から発表(電話問合せ可) 持 上履き、タオル、飲み物

**健康柔(やわら)体操**  
日 9月20日～10月25日の毎週水曜日(全6回) 時 午後1時～2時30分 場 多目的ホール 対 市内に住所を有する60歳以上の方 定20人  
内 柔道整復師による柔道の動きを取り入れた体操で健康寿命を取り戻しましょう。運動前後に健康チェックや機能訓練を行います。 費無料  
申 9月6日(水)から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話不可、申込み順) 持 上履き、タオル、飲み物

**お菓子作り教室**  
日 Aコース 9月20日(水) Bコース 9月27日(水) 時 各日午前10時～午後1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 「さつまいもタルト」を作ります 費1,000円(材料費)  
申 9月6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 エプロン、手拭きタオル、布巾、牛乳パック(洗って乾かしたもの)

**ぶらり歴史散策**  
日 10月27日(金) 時 午前9時30分～正午 場 旧中村家住宅など 定10人  
対 市内に住所を有する60歳以上の方 内 越谷市観光協会のボランティアガイドの案内による史跡めぐり 費200円(ガイド料・入館料)  
申 9月13日(水)から、開館時間内に本人が費用を添えてひのき荘へ(電話不可、申込み順) 持 動きやすい服装、歩きやすい靴、雨具、タオル、飲み物、常備薬など

老人福祉センター4館共通

**一般開放日** 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	9月9日(土)、10月7・21日(土)	InBody測定会 ..... 9月9日10:00～11:30、13:00～14:30 ふれあいコンサート(『越谷市消防音楽隊』による演奏)10月21日13:30～14:30 テレビでの映画上映13:00～(10月21日の上映はなし)、バンパー、卓球など
くすのき荘	9月10日(日)、10月8・22日(日)	映画上映10:10～、13:10～(計2回) ビリヤード、卓球9:30～12:30(9月10日の卓球はなし) ジャズコンサート ..... 9月10日12:00～13:00
ゆりのき荘	9月16日(土)、10月21日(土)	9月 ガンバルーンdeボール体操... ①10:00～10:45 ②10:50～11:30 9月 ジャズコンサート ..... 11:30～12:30 9・10月 卓球・折り紙など ..... 9:30～16:00 10月 ゆりのきふれあい体操 ..... ①10:00～10:45 ②10:50～11:30 10月 映画鑑賞会「上を向いて歩こう」13:30～15:30
ひのき荘	9月3・10・17・24日(日)、10月1・8・15・22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 ..... 9月24日、10月22日10:00～12:00 映画鑑賞会「幕末太陽伝」 ..... 9月17日10:00～12:00

## 『リハビリなんでも相談』開催のお知らせ

「腰が痛い」「肩が拳がりにくい」「膝が痛い」「最近足腰が弱くなってきた」……など感じていませんか? 日常生活動作のアドバイスや自宅で簡単に出来る体操の指導など、理学療法士または作業療法士が相談に応じます。ぜひ、ご利用ください。

施設名	実施日	時間	定員	場所
ゆりのき荘	9月14日(木)、10月12日(木)	9:30～11:00	8人	機能回復訓練室
けやき荘	10月27日(金)	9:30～11:00	8人	和室
ひのき荘	9月 8日(金)	9:30～11:00	8人	会議室

日 表のとおり 対 市内に住所を有する60歳以上の方 申 当日申込み順(先着8人)

## 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