



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

11月・12月の休館日	11月 3(祝)・4(土)・12(日)・18(土)・23(祝)・26(日)	12月 2(土)・10(日)・16(土)・24(日)	年末年始	12月29日(金)～1月3日(水)
一部ご利用になれない日	【教養娯楽室】11月22(水)・25(土)、12月12(水)・19(水)・21(木)・26(水)午後・12月1(金)終日 【浴室】1月4(水)終日 *設備点検のため			

プリザーブドフラワー教室～クリスマスアレンジ～

日 11月29日(水) 時 ①午前10時～正午②午後1時～3時 場 けやき荘ロビー
 対 市内に住所を有する60歳以上の方 定 ①②各10人 費 1,500円(材料費)
 内 お手入れなしで枯れずに長期間楽しめるプリザーブドフラワーなどを使い、クリスマスを彩りましょう。
 申 11月7日(火)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)



スマホ講習会【全2回】

日 12月12日、19日(火) 時 午前10時～正午 定 20人 費 無料
 対 市内に住所を有する60歳以上の方 *両日とも参加できる方優先
 内 スマホの基礎や、LINEアプリで出来ることなどを学びます。
 *貸出用のスマートフォンをご使用いただきます。
 申 11月14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)

簡単筋トレ教室【全5回】

日 12月12日・19日・26日、1月9日・23日の火曜日 時 午後1時30分～3時
 場 教養娯楽室 対 市内に住所を有する60歳以上の方 定 30人 費 無料
 内 スロートレーニング法等を用いた筋力アップ体操
 申 11月21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)

囲碁・将棋大会

日 12月1日(金) 時【受付】午前9時30分から【開会式】午前9時50分から
 場 教養娯楽室 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 費 一般参加者 500円(参加費)
 定 越谷市老人クラブ連合会の会員と合わせて、80人程度
 内 棋力別対局(ブロック別トーナメント方式、敗者復活戦あり)
 申 11月1日(水)～16日(木)の開館時間内に、参加費を添えてけやき荘へ(電話不可、申込み順)*昼食は各自ご用意ください

カラオケでゼロ目にチャレンジ!

日 12月14日(木) 時 午前の部9時50分～正午、午後の部12時50分～15時
 場 教養娯楽室 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 定 午前、午後 各20人 費 無料
 内 カラオケ機器の採点機能で同数(ゼロ目)または95点以上が出たら粗品を進呈します。
 申 当日、午前の部は午前9時50分に、午後の部は午後0時50分に抽選を行います。抽選の時間までに教養娯楽室にお集まりください。(電話不可)
 *通常のカラオケ受付とは、異なります。定員に達しない場合でも、抽選後の参加はできません。



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

11月・12月の休館日	11月 3(祝)・5(日)・11(土)・19(日)・23(祝)・25(土)	12月 3(日)・9(土)・17(日)・23(土)	年末年始	12月29日(金)～1月3日(水)
一部ご利用になれない日	【浴室】1月4(水)午前 *設備点検のため			

臨時休館のお知らせ
 11月6日(月)は、10月30日(月)が雨天により、東京電力の点検・工事ができなかった場合、休館となります。

第2回 健康音楽(リトミック)講座

日 11月30日・12月7日の木曜日(全2回)
 時 午前10時～11時30分 費 無料
 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 音楽に合わせて軽体操などを行い、楽しみながら健康増進を目指します。
 申 11月8日(水)から、開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話不可、申込み順)

第2回 健康づくり講座「今日からはじめるロコモ対策」

日 12月26日(火)
 時 午前10時～11時30分 場 多目的ホール 費 無料
 対 市内に住所を有する60歳以上の方 定 20人
 内 転倒をせずに日常を過ごすコツや、役立つ軽体操を学びます。
 申 12月10日(日)～21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)

第2回 体力づくり講習会

日 12月11日～25日の毎週月曜日(全3回)
 時 午前10時～11時30分 定 20人
 場 多目的ホール 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 内 タオルを使った運動をします。 費 無料
 申 11月21日(火)～28日(火)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可)*応募多数の場合は抽選



くすのきカラオケ大会参加者募集

カラオケ採点機能であなたの歌を採点します。
 日 11月29日(水)
 時 午前9時30分～午後3時 場 教養娯楽室
 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 定 35人 費 500円(参加賞景品代)
 申 11月7日(火)～14日(火)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可)
 *応募多数の場合は抽選となります。抽選は11月16日(木)正午から教養娯楽室にて公開で行います。
 *参加決定者は11月17日(金)～22日(水)まで館内掲示をします。その期間に費用を添えて、曲名等の受付をしてください。申込み後の曲の変更はできません。

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。

くすのき荘でもラウンドフィットネスがはじまります。

ひのき荘・けやき荘に続いて、ラウンドフィットネスがくすのき荘でも12月からご利用いただけるようになります。
 ぜひ、この機会にくすのき荘で健康づくりに取り組んでみませんか。

【初回講習会のご案内】

はじめてラウンドフィットネスを利用する際は、初回講習会の受講が必要となります。講習会の参加は、予約制となっていますので、事前にお申し込みください。
 *初回講習会は、下表の日程以降も随時開催します。日程は、くすのき荘へお問い合わせください。
 *ひのき荘、けやき荘で初回講習会を受講している方は、改めて受講する必要はありません。
 場 機能回復訓練室 対 高校生以上ならどなたでも 定 各回5人 費 200円(使用料)
 *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が必要です。

初回講習会日程	時間
12月1日(金)・2日(土)・4日(月)・5日(火)・6日(水)・7日(木)	①10:00～ ②11:00～ ③13:00～ ④14:00～

持 上履き、タオル、飲み物
 申 11月16日(木)から、開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、申込み順)
 *更衣室がないため、動きやすい服装でお越しただくか、浴室利用時間に脱衣所での着替えをお願いします。
【通常の利用について】
 通常の利用は、12月8日(金)から以下の時間となります。事前の予約が必要となりますので、利用日の1週間前(12月1日)から電話または受付でお申し込みください。なお、定員、費用は初回講習会と同様です。
 時 午前9時30分～午後3時30分 (1回60分以内の入替制)



利用時間		利用時間	
① 9:30～10:30	④ 12:30～13:30	*学び直し講習会実施の際は通常利用はありません	
② 10:30～11:30	⑤ 13:30～14:30	*初回講習会実施の際は通常利用はありません	
③ 11:30～12:30	⑥ 14:30～15:30		

対 高校生以上ならどなたでも 費 200円(使用料)
 *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。

【学び直し講習会のご案内】

すでにラウンドフィットネスを利用されている方に向けて、効果的な運動の仕方や、フィットネス器具の利用方法を改めて学び直すための講習会を開催します。
 申 予約制ですので、事前にくすの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	11月28日(火)、12月26日(火)	12:30～13:30	各5人
ひのき荘	11月26日(日)、12月24日(日)	13:30～14:30	

【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。
 申 予約制ですので、事前にくすの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	11月5日(日)・14日(火)・21日(火)・28日(火)、12月3日(日)・12日(火)・19日(火)・26日(火)	13:30～14:30	各5人
ひのき荘	11月8日(水)・15日(水)・22日(水)・26日(日)、12月6日(水)・13日(水)・20日(水)・24日(日)	14:30～	