

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

1月・2月の休館日 1月 1(祝)・2(水)・3(水)・9(水)・15(月)・22(月)・29(月) 2月 5(月)・13(水)・19(月)・26(月)

一部ご利用になれない日 【浴室】1月4日(木)午前 *設備点検のため

後期ゆりのきスクール受講生募集

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 1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1人1教室のみとします。*「お菓子&パン作り教室」は申込み順、「ボールペンで美文字教室」と「竹ふみ足つぼセルフケア講座」は応募多数の場合は抽選

教室名	日程	時間	定員	費用
ボールペンで美文字教室	2/7・14・21・28、3/6の水曜日(全5回)	10:00～11:30	16人	500円(材料費)
お菓子&パン作り教室	2/14・21・28、3/6・13の水曜日(全5回)	10:00～13:30	16人	3,500円(材料費)
竹ふみ足つぼセルフケア講座	2/8・15・22・29、3/7の木曜日(全5回)	10:00～11:30	10人	無料

InBody測定&運動教室(上級)

日 1月26日～3月29日の毎週金曜日(全10回) 時 午前10時～11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 25人 費 無料
 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 1月6日(土)～14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(蓋付で割れないもの)

筋力アップトレーニング教室

日 2月3日・10日・24日、3月2日・9日の土曜日(全5回) 時 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 15人 費 無料
 内 ステップ台等を使用し両下肢に重点を置いた筋力トレーニングを行います。
 申 1月11日(木)～19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 運動しやすい服装、上履き、タオル、飲み物(蓋付で割れないもの)

終活セミナー

日 1月27日(土) 時 午後1時～3時30分 場 多目的ホール 定 20人 費 無料
 対 市内に住所を有する60歳以上の方 持 筆記用具・個別相談用資料
 内 元気なうちにやるべき遺産分割、相続手続き、遺言の方法等について学びます。個別相談の時間もあります。
 申 1月10日(水)～19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、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

1月・2月の休館日 1月 1(祝)・2(水)・3(水)・9(水)・16(水)・23(水)・30(水) 2月 6(水)・13(水)・20(水)・27(水)

第3期 ひのきスッキリ運動

日 1月20日～3月23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 費 無料
 内 快適な日常生活を維持するためピラティス、ボール運動、ウォーキング、リズム体操、太極舞などを行います。
 申 1月5日(金)から、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1月12日(金)午後1時30分から発表(電話問合せ可)
 持 上履き、タオル、飲み物



リズムのついでに体幹トレーニング ピラティスで心も身体もエクササイズ

ひのきスクール(後期)

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 費 無料
 申 1月11日(木)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教室のみの申し込みとします。
 *持ち物や詳細については、直接ひのき荘までお問合せください。

教室名	日程	時間	定員	費用
声で心を整える「声ヨガ」～アロマにのせて～	1/28、2/4・18、3/3・10の日曜日(全5回)	13:30～15:00	10人	無料
心の思うままに描く「己書(おのれしょ)」	2/2・9・16・23、3/1の金曜日(全5回)	10:00～11:30	10人	500円(材料費)
心と体を軽やかに「みーたん体操」	2/12(月)・24(土)、3/9(土)・25(月)・30(土)(全5回)	13:30～15:00	30人	無料

ひのき荘コンサート(昭和歌謡&JAZZ)

日 ①昭和歌謡コンサート 2月11日(日) ②JAZZコンサート 2月25日(日)
 時 ①午後1時～3時 ②正午～午後1時
 場 多目的ホール 対 市内に住所を有する方 定 50人 費 無料
 申 当日、開演30分前から1階受付にて整理券を配布します。

スマホお悩み相談

日 1月21日(日) 時 午後1時30分～3時
 場 会議室 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 申 当日午後1時から会議室前にて受付を行います。
 持 お使いのスマートフォン
 *ボランティアによる相談会のため、解決にいたらない場合もございます。ご了承のうえ、ご参加ください。



高校生ボランティアが相談に対応!

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	1月13・27日(出)、2月10・24日(出)	InBody測定会 …… 1月27日10:00～11:30、13:00～14:30 テレビでの映画上映、バンパー、卓球など
くすのき荘	1月14・28日(日)、2月25日(日)	映画上映 …… 10:10～、13:10～(計2回) ビリヤード、卓球 …… 9:30～12:30 ふれあいステージ …… 2月25日12:00～12:30
ゆりのき荘	1月20日(出)、2月17日(出)	1・2月卓球など …… 9:30～16:00 1・2月ゆりのきふれあい体操 …… ①10:00～10:45、②10:50～11:30 映画鑑賞会1月「いつでも夢を」 …… 13:30～15:30 2月「ギターを持った渡り鳥」 …… 13:30～15:30
ひのき荘	1月7・14・21・28日(日)、2月4・11・18・25日(日)	卓球貸出し …… 10:00～15:00*1月21日、2月11・25日は除く おりがみ教室 …… 1月28日、2月25日10:00～12:00 映画鑑賞会「伊豆の踊子」 …… 1月21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できる体操の指導など、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	1月11日(木)、2月8日(木)	9:30～11:00	8人	機能回復訓練室
けやき荘	1月26日(金)	9:30～11:00	8人	和室
くすのき荘	2月16日(金)	9:30～11:00	8人	会議室

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 ちよつとしたお手伝い 2 ちよつとしたおつかい 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

048-993-4302