



老人福祉センター

くすのき荘

～趣味と学習～

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

3月・4月の休館日	3月	3日・9日・17日・20日・23日・31日	4月	7日・13日・21日・27日・29日
一部ご利用に なれない日	【カラオケ】3月6日(水)午前中*消防訓練のため			

思いやりをかたちに・・・『ボランティア活動支援講座』

新たな出会い、様々な気付きを得るために、余暇の時間を、地域のために活動してみませんか？

日 4月26日(金)
時 午後1時30分～2時30分
場 会議室 費 無料 定 20人
対 市内に住所を有する60歳以上の方

内 ボランティアセンター職員による活動内容の紹介や説明
持 筆記用具、飲み物
申 4月10日(水)から、開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、申込み順)

老人福祉センターから元気を発信！『くすのきイキ生き運動』

日 5月9日～7月25日(毎週木曜日)
時 午前10時～11時30分
*午前中のカラオケ利用は中止とさせていただきます。
場 教養娯楽室 費 無料
対 市内に住所を有する60歳以上の方

定 各日先着50人
内 いつまでも元気に若々しく健康でいられるように、自由参加型の運動を行います。介護予防体操やストレッチ、リズム体操やエアロビクス等、週によって運動の強度が変わります。
持 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装 申 不要



老人福祉センター

ひのき荘

～いきがいと交流～

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

3月・4月の休館日	3月	5日・12日・19日・26日	4月	2日・9日・16日・23日・30日
-----------	----	----------------	----	-------------------

令和6年度 健康教室

対 市内に住所を有する60歳以上の方 定 各部50人
内 健康体操や、健康に関する講話など 費 無料
申 当日、1部は9時30分から、2部は10時から整理券を配布するので、本人がひのき荘へ。定員になり次第締め切り
持 運動しやすい服装、上履き、タオル、飲み物



コース	日程	時間	定員
1部	通年 毎週木曜日 (祝日は除く)	10:00～10:45	各50人
2部		11:00～11:45	



チアダンス交流会

日 3月3日(日) 時 午前10時～11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
内 地域で活躍するチアダンスチーム「BLEULAC」の子どもたちがチアダンスを披露します。
申 当日、9時30分から、整理券を配布するので、本人がひのき荘へ。定員になり次第締め切り



獨協埼玉吹奏楽部コンサート

日 3月17日(日) 時 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 80人 費 無料
内 獨協埼玉中学・高等学校吹奏楽部生徒による特別演奏会。
申 当日、午前11時30分から、整理券を配布するので、本人がひのき荘へ。定員になり次第締め切り



越谷市民プール

温水プール／トレーニングルーム

〒343-0011 増林 3-2-2 ☎(992)6602 FAX(967)0012

3月・4月の休館日	3月	4日・11日・18日・25日	4月	1日・8日・15日・22日・30日
一部ご利用に なれない日	【温水プール】3月17日(日)第1部～第2部(9:00～15:30) *越谷市主催事業開催のため			

*温水プール・トレーニングルームの最新の使用方法等については二次元コードより当協議会のホームページをご覧ください。



令和5年度ワンコイン水泳教室

日 毎週水曜日 時 午後7時15分～8時15分 定 20人 内 3月 4種目MIX 対 18歳以上
費 1回500円(施設使用料は別途)
申 当日教室開始前までに費用を添えて、越谷市民プールへ(電話不可、申込み順)
*教室開始後の返金は致しません。*参加者が5人に満たない場合は中止になることがあります。

【使用料金】(温水プール・トレーニングルーム共通)

	一般(高校生以上)	小・中学生	60歳以上	一般(高校生以上)障がい者	小・中学生障がい者
越谷市・草加市・三郷市・八潮市・吉川市・松伏町に在住・在勤・在学の方	400円	300円	200円	200円	150円
上記以外の方	520円	390円	260円	260円	190円

温水プール【使用時間】 ■第1部:午前9時30分～正午 ■第2部:午後1時～3時30分
■第3部:午後4時～6時30分 ■第4部:午後7時～9時30分
トレーニングルーム【使用時間】 午前9時30分～午後9時15分

老人福祉センター4館共通



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	3月 9・23日(出)、 4月13・27日(出)	テレビでの映画上映、バンパー、卓球など
くすのき荘	3月10・24日(日)、 4月14・28日(日)	映画上映10:10～、13:10～(計2回) 卓球9:30～12:30
ゆりのき荘	3月16日(出)、 4月20日(出)	・3・4月卓球など……………9:30～16:00 ・3・4月ゆりのきふれあい体操……………①10:00～10:45、②10:50～11:30 ・3月 ロビーコンサート「三味線演奏会」…… 11:30～12:30 ・4月 映画鑑賞会 上映作品未定…………… 13:30～15:30
ひのき荘	3月3・10・17・24・ 31日(日)、 4月7・14・21・28日(日)	卓球貸出し…………… 10:00～15:00(申込み順、1日5組)*3月3・10・17日は除く おがみ教室…………… 3月24日、4月28日 10:00～12:00 映画鑑賞会「嵐を呼ぶ男」… 3月10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、理学療法士等が相談に応じます。ぜひ、ご利用ください。

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)

施設名	実施日	時間	定員	場所
ゆりのき荘	3月14日(木)、 4月11日(木)	9:30～11:00	8人	機能回復訓練室
けやき荘	4月26日(金)	9:30～11:00	8人	和室
ひのき荘	3月 8日(金)	9:30～11:00	8人	会議室

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