



老人福祉センター けやき荘 ～娯楽と教養～

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

3月・4月の休館日	3月	2(土)・10(日)・16(土)・20(祝)・24(日)・30(土)	4月	6(土)・14(日)・20(土)・28(日)・29(祝)
一部ご利用に なれない日	【教養娯楽室】3月28日(休)午後、4月25日(休)午後			

認知症サポーター養成講座

日 3月12日(火) 時 午後1時30分～3時 定 15人
 対 市内に住所を有する60歳以上の方 費 無料
 内 認知症の人とその家族を支え、温かく見守るサポーターを養成します。
 申 3月1日(金)から、開館時間内に本人がけやき荘へ(電話可、申込み順)

カラオケでゾロ目にチャレンジ!

日 4月12日(金) 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(ゾロ目)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 ゆりのき荘 ～ふれあいと健康づくり～

開館時間 午前9時30分～午後4時
〒343-0011 増林 3-2-2
☎(992)6601 FAX(967)0012

3月・4月の休館日	3月	4(月)・11(月)・18(月)・25(月)	4月	1(月)・8(月)・15(月)・22(月)・30(火)
-----------	----	------------------------	----	-----------------------------

認知症サポーター養成講座

日 3月26日(火) 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 20人
 内 認知症の症状を正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく支え見守るサポーターになるための講座です。
 講師：越谷市地域包括支援センター増林職員
 費 無料
 申 3月1日(金)～12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(電話可、申込み順)
 持 筆記用具



生きがい就労支援講習会

「定年後、もう少し仕事がしたい」「地域で何か活動したい」という方々に向けた就労支援の講習会を開催します。社会的役割や自己実現を果たすことが介護予防にもつながり、生きがいのある人生を送ることにともなわれます。興味・関心のある方は、ぜひご参加ください。
 日 3月13日(水) 時 正午～0時30分
 場 教養娯楽室
 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 講師：公益社団法人越谷市シルバー人材センターで活動している方
 費 無料
 申 不要(当日直接会場へ)

布ぞうり講習会

日 Aコース：4月24日(水)、Bコース：4月27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 4月5日(金)～13日(土)午前9時30分～午後4時に本人がゆりのき荘へ(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)、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)、材料費
 ふれあいデー ゆりのき荘ロビーコンサート
 藤本梅之丞社中による三味線の生演奏をお楽しみください。
 日 3月16日(土) 時 午前11時30分～午後0時30分 場 1階ロビー

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。



対 高校生以上ならどなたでも
 費 200円
 *市内に住所を有する60歳未満の方および市外の方は、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。

利用時間	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	

【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、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。事前にけやき荘またはひのき荘へ(電話可)

【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。事前にけやき荘、ひのき荘、くすのき荘へ(電話可)

施設名	実施日	時間	定員
けやき荘	3月26日(火)、4月30日(火)	12:30～13:30	各5人
ひのき荘	3月31日(日)		

施設名	実施日	時間	定員
けやき荘	3月3日(日)・12日(火)・19日(火)・26日(火) 4月9日(火)・13日(土)・23日(火)・30日(火)	13:30～14:30	各5人
ひのき荘	3月6日(水)・13日(水)・27日(水)・31日(日) 4月10日(水)・17日(水)・24日(水)・28日(日)		
くすのき荘	3月7日(木)・10日(日)・21日(木)・28日(木) 4月11日(木)・14日(日)・25日(木) *4月14日(日)は12:30～13:30にも初回講習会を行います。		

地域の皆さんとの交流の場

「ふらっと」がもう・おおぶくろ

「ふらっと」がもう

〒343-0836 蒲生寿町17-12 ☎(986)5115 休所日▷火曜日 開所時間 9時～17時

【講座の予定】

時 各日10:30～11:30 定 各日16人 申 不要・当日受付

日程	内容
3/14(木)	健康講座(包括支援センター蒲生)
4/ 5(金)	津軽三味線

【3・4月のオレンジカフェ】

日程	時間
3/27(水)	14:00～15:00
4/24(水)	10:00～11:00



講座の様子

■お知らせ
 *4月からオレンジカフェの開催時間が午前中(10:00～11:00)に変更となります。
 オレンジカフェは、認知症の方やそのご家族、地域の方などが自由に集まる参加者同士の交流の場です。

「ふらっと」おおぶくろ

〒343-0032 袋山1435-16 ☎(975)4000 休所日▷日曜日 開所時間 9時～17時

【3月の講座予定】

日程	内容
3/ 9(土) 受付13時～(定員20人)	スマホ初心者向け教室 メール・ラインのやり方 写真の撮り方など
3/13(水)	血管年齢・骨密度測定
3/22(金)	健康講座 (包括大袋による簡単な体操、音楽、相談など)

【4月の講座予定】

日程	内容
4/13(土) 受付13時～(定員20人)	スマホ初心者向け教室 メール・ラインのやり方 写真の撮り方など
4/26(金)	健康講座 (包括大袋による簡単な体操、音楽、相談など)

*講座の時間は14:00～15:00(スマホ初心者教室のみ13:30～14:45)
 *申込み不要
 *悪天候の時は中止や延期になる場合があります。

【3・4月のオレンジカフェ】

日程	3/15(金)	4/19(金)

*毎月第3金曜日 14:00～15:00
 「ふらっと」のオレンジカフェは認知症の方やその家族の方々が安心して交流できる集いの場です。講座やイベントではなく、参加者相互で日々の出来事や悩みを語り合います。専門職や認知症サポーターとの相談も可能です。



血管年齢・骨密度測定の様子