



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

5月・6月の
休館日
一部ご利用に
なれない日

5月 3(祝)・4(祝)・5(祝)・6(休)
12(日)・18(土)・26(日) 6月 1(土)・9(日)・15(土)・23(日)・29(土)
【教養娯楽室】5月16日(木)・22日(水)の午後、5月31日(金)の午前、
6月26日(水)の午後

前期けやきスクール

教室の内容および申し込みについて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 材料費のみ実費負担 *原則1人1教室のみとします。

教室名	日程	時間	定員	費用	申込み
手ぶらで体験 大人の書道教室	5/28・6/4・11 の火曜日	10:30～12:00	10人	500円 (材料費)	5/7(火)から開館時間内に本人が けやき荘へ(電話不可、申込み順)
イスを使った 健康体操教室	5/23・30・6/6 の木曜日	13:30～15:00	15人	無料	5/7(火)から開館時間内に本人が けやき荘へ(電話可、申込み順)

終活ならぬ“いき活”講座

日 6月18日(火) 時 午前10時30分～11時30分 定 20人
費 無料 対 市内に住所を有する60歳以上の方
内 人生100年時代を迎え、残された人生がいきいきと豊かなものになるよう、自分のために“いき活”を学びましょう。
講師:終活サポート越谷 代表 根岸 幸徳さん
申 6月4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)



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

5月・6月の
休館日
一部ご利用に
なれない日

5月 3(祝)・4(祝)・5(祝)・6(休)
11(土)・19(日)・25(日) 6月 2(日)・8(土)・16(日)・22(土)・30(日)
【教養娯楽室】5月9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)の午前、
6月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)の午前

前期くすのきスクール受講生募集

教室の内容および申し込みについては表のとおりです。
対 市内に住所を有する60歳以上の方
費 材料費のみ実費負担
*原則一人一教室のみとします。

教室名	日程	時間	定員	費用	申込み
①布ぞうり作り講習会	5/28 火曜日 (全1回)	9:40～15:30	12人	1,000円	5/10～18の開館時間内に本人が くすのき荘へ(電話不可、申込み順)
②はじめての絵手紙教室	6/7～6/28 毎週金曜日(全4回)	10:00～11:30	12人	500円	5/10～31の開館時間内に本人が くすのき荘へ(電話不可、申込み順)

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

5月・6月の
休館日
一部ご利用に
なれない日

5月 7(火)・13(月)・20(月)・27(月) 6月 3(月)・10(月)・17(月)・24(月)
【温水プール】5月8日(水)～12日(日) *施設点検及び特別清掃のため
*トレーニングルームはご利用いただけません。

*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6年度スポーツ教室

日時・教室名・内容は下表のとおり
費 ◆温水プール …… 1回600円
*施設使用料が別途かかります。
◆多目的ホール …… 1回700円
対 18歳以上 定 各教室20人
申 その日の参加したい教室の1時間前から、その都度費用を添えて越谷市民プールまで(電話不可、申込み順)
*休講になる場合もありますので予めご了承ください。



第1期キッズプール教室

日時・定員・対象者は下表のとおり
費 全6回 6,000円 *小学生は施設利用料が別途かかります。
内 初めてのお子様も大歓迎。水慣れ、顔付け、潜る、浮く、バタ足を中心に教室を展開。ジュニアはクロールに挑戦!
申 5月8日(水)～教室開催前日 午前9時～午後8時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いたしません。
*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。

	教室名	毎週曜日	日程	時間	内容(目的)	
温水プール(前期)	1 アクアダンス	火	5/14～7/ 9	13:15～14:15	アクアピクスの様々な動きを組み合わせ「楽しく」をモットーにシェイプアップ&体力向上していきましょう	中
	2 クロール初級(夜の部)	火	5/14～7/ 9	19:15～20:15	クロールを25m泳げるようになりたい方!!ぜひ。基本をしっかり習得する教室です	弱
	3 Let'sアクアピクス	水	5/15～7/10	14:00～15:00	水の特性を知ってアクアピクスを楽しんでみませんか?アクアデビュー大歓迎!	中
	4 平泳ぎ教室	水	5/15～7/10	16:15～17:15	平泳ぎの基本的なフォーム習得を目指す教室です。クロール25m泳げる方	中
	5 クロール初級(午前の部)	木	5/16～7/11	10:30～11:30	クロールを25m泳げるようになりたい方!!ぜひ。基本をしっかり習得する教室です	弱
	6 クロール初級(午後の部)	金	5/17～7/12	14:00～15:00	クロールを25m泳げるようになりたい方!!ぜひ。基本をしっかり習得する教室です	弱
	7 クロールと背泳ぎ	金	5/17～7/12	19:15～20:15	クロール25m泳げる方の応用編。背泳ぎもあわせてレベルアップする教室です	中
	8 4泳法教室	木	5/16～通年	16:15～17:15	4泳法を月替わりで、フィン・水中グローブなど道具を使って色々レッスン!!していきます	中
多目的ホール	1 カキラ	火	5/14～通年	19:00～20:00	深呼吸しながら、ろっ骨を動かし全身の関節にアプローチ。背骨、骨盤のゆがみを整え、血行促進、脂肪燃焼に効果あり	中
	2 引き締めサーキット	木	5/16～通年	19:00～20:00	姿勢を整えながら、引き締まった美ボディを目指す熱い!!クラスです	強
	3 ピラティス	金	5/17～通年	18:00～19:00	腹部や体幹を強化し正しい身体の使い方を身につけましょう!身体の芯を整え、歪みの改善にも効果的です!	中
	4 キックボクシングエクササイズ	日	5/19～通年	17:00～18:00	リズムに合わせてキックやパンチを取り入れた有酸素運動です。日頃のストレスを解消しましょう!	中

	教室名	毎週曜日	日程	時間	定員	対象
温水プール	1 幼児Aコース	土	5月18・25日 6月1・8・15・22日	16:10～17:00	10人	4～6歳で排泄が自立している未就学児
	2 幼児Bコース	土	5月18・25日 6月1・8・15・22日	17:10～18:00	10人	未就学児
	3 学童コース	金	5月17・24・31日 6月7・14・21日	17:10～18:00	20人	小学1～3年生
	4 ジュニアコース	水	5月15・22・29日 6月5・12・19日	19:10～20:00	20人	小学4～6年生

第1期わい☆わい教室

対 3歳児・4歳児の排泄が自立している未就学児と保護者または祖父母
日 5月18日、25日・6月1日、8日、15日、22日の土曜日(全6回)
時 午後1時10分～2時 定 10組20人 費 全6回 6,000円
内 スキンシップをとりながら楽しく水とお友だちになってみませんか?!顔付け、潜る、浮く、バタ足のサポートの仕方も教えます。
申 5月8日(水)～教室開催前日 午前9時から午後8時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いたしません。
*参加者が5組に満たない場合は中止になることがあります。

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、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。(予約制、電話可)

施設名	実施日	時間	定員
ひのき荘	6月23日(日)	12:30～13:30	5人

【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。(予約制、電話可)

施設名	実施日	時間	定員
けやき荘	5月11日(土)・14日(火)・21日(火)・28日(火) 6月 8日(土)・11日(火)・18日(火)・25日(火)	13:30～14:30	各5人
くすのき荘	5月 9日(木)・12日(日)・23日(木)・30日(木) 6月 6日(木)・ 9日(日)・20日(木)・27日(木) *5月12日(日)、6月9日(日)は12:30～13:30にも初回講習会を行います。		
ひのき荘	5月 8日(水)・15日(水)・22日(水)・26日(日) 6月 5日(水)・12日(水)・19日(水)・23日(日)		

