

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

7月・8月の休館日	7月	1(月)・8(月)・16(火) 22(月)・29(月)	8月	5(月)・13(火)・19(月)・26(月)
-----------	----	--------------------------------	----	------------------------

一部ご利用になれない日 【浴室】9月2日(月)～24日(火)終日 ※東埼玉資源環境組合の施設点検による温水供給停止および特別清掃のため
【教養娯楽室】9月5日(木)・6日(金)終日 ※越谷市老人クラブ連合会素人演芸大会のため

ゆりのき川柳作品募集

出展作品は、8月27日～9月15日まで館内および当協議会ゆりのき荘のホームページに掲載し、入選者には記念品を贈呈します。

対 市内に住所を有する60歳以上の方 **費** 無料


内 ゆりのき荘またはいきいき館に関する川柳を募集します。応募作品の中から当館利用者による投票をもとに最優秀作品賞(1点)・優秀作品賞(3点)を選出し表彰します。

※一人三句まで応募可

申 7月17日(火)～8月11日(日)

専用紙に記入し直接ゆりのき荘へ(電話不可・郵送・FAX可)

*専用紙はゆりのき荘窓口で配布。なお、ホームページからダウンロードできます。



ゆりのき紅白歌合戦参加者募集

紅白のチームに分かれ、カラオケ採点機能を使用した歌合戦を行います。ご応募をお待ちしております。

日 8月4日(日)

時 午前9時50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 紅組15人 白組15人 計30人

費 500円(参加費)

申 7月4日(火)～11日(水)本人が曲目を添えてゆりのき荘へ(電話不可)

*申込みは一人一曲のみとし、デュエットで出演する場合、相手方の参加申込みはできません。応募多数の場合は抽選。抽選結果問合せ:7月17日(火)～21日(土)(電話可)

7月21日(日)午後4時までに問合せがない場合はキャンセルとなります。

はじめてのスマホ教室

日 7月19日(金)

時 午後1時～3時 **場** 一階研修室


対 市内に住所を有する60歳以上の方

定 20人 **費** 無料 **持** 筆記用具

内 スマホの基本操作・インターネット検索・主なアプリやカメラの使用方法について

申 7月2日(火)～7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)

*貸出用スマートフォンあります。



シセイカルテ&運動教室(第2期)

日 7月19日・26日・8月2日・9日・16日・23日・30日の金曜日(全7回)

時 第1・7回午前10時～11時30分
第2～6回午前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 20人 **費** 200円(材料費)

内 シセイカルテのアプリを使い全方向から全身を測定し、体のゆがみを矯正するための運動を行います。

申 7月3日(火)～10日(水)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 上履き、タオル、飲み物

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

7月・8月の休館日	7月	2(火)・9(火)・16(火) 23(火)・30(火)	8月	6(火)・13(火)・20(火)・27(火)
-----------	----	--------------------------------	----	------------------------

第1回男の運動教室

日 7月29日・8月12日・26日、9月16日・23日の月曜日(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歳以上の男性

定 20人 **費** 無料

内 筋力の維持・向上を目指した、男性限定の運動教室

持 上履き、タオル、飲み物

申 7月15日(月)から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話不可、申込み順)

InBody測定&運動教室

日 7月27日～9月28日の毎週土曜日(全10回)

時 第1・10回午後1時30分～3時
第2～9回午後1時30分～2時30分

場 多目的ホール **定** 25人 **費** 200円

対 市内に住所を有する60歳以上の方

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。

持 上履き、タオル、飲み物

申 7月8日(月)から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話不可)

*応募多数の場合は抽選。抽選結果は7月18日(木)午後1時30分から発表(電話問合せ可)

エアロバイク

時 午前9:30分～午後3時30分 **対** 高校生以上の方 **持** 上履き

内 背もたれに寄りかかりながらペダルを漕ぐマシントレーニング

費 100円(1回30分)

60歳未満の方および市外に住所を有する方は別途センター使用料が必要。



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

7月・8月の休館日	7月	6(土)・14(日)・15(祝) 20(土)・28(日)	8月	3(土)・11(祝)・12(休) 17(土)・25(日)・31(土)
-----------	----	---------------------------------	----	---------------------------------------

一部ご利用になれない日 【教養娯楽室】7月5日(金)・27日(土)の午前、7月17日(水)・24日(水)・25日(木)・31日(水)・8月22日(水)の午後

理学療法士による健康教室(全3回)

日 7月17日、24日、31日の水曜日、午後1時30分～3時

内 健康に関する講話とセラバンドを中心とした介護予防体操

対 市内に住所を有する60歳以上の方 **申** 7月4日(火)から本人がけやき荘へ

定 30人 **費** 無料 (電話可、申込み順)

「手のひら盆栽づくり」と「手のひら苔玉づくり」教室

日 盆栽7月22日(月)、苔玉8月5日(月) どちらも午後1時～3時

対 市内に住所を有する60歳以上の方


定 各10人

内 自分ならではの「手のひらにのる自然」を作ります。盆栽か苔玉のどちらかをお選びください。

講 師 実生丸 三田博人さん

費 1,000円(材料費)

申 7月8日(月)から13日(土)、開館時間内に本人がけやき荘へ(電話可、応募多数の場合は抽選)



カラオケでゾロ目にチャレンジ!

日 8月29日(日)

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

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。

費 無料

申 当日、午前の部は9時50分に、午後の部は12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

7月・8月の休館日	7月	7(日)・13(土)・15(祝) 21(日)・27(土)	8月	4(日)・10(土)・11(祝) 12(休)・18(日)・24(土)
-----------	----	---------------------------------	----	---------------------------------------

一部ご利用になれない日 【教養娯楽室】7月4日(火)・11日(水)・18日(水)・25日(水)の午前 ※くすのきキネティック運動のため

第1回 健康づくり講座「薬の使い方と認知症について」

日 8月29日(日)

時 午前10時～正午


場 第1研修室

定 20人 **費** 無料

対 市内に住所を有する60歳以上の方

内 薬剤師による健康チェックのほか、薬について学びます。

申 8月8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)



広告

ミニミニ幼稚園
越谷わかば 大袋わかば
7/20(土) 7/24(水)
8/5(月) 8/24(土)

対象 R3.4.2～R4.4.1
年齢 生まれのおともたち

わかばのひろは

イベント予約はこちら!



わかば夏のイベント
8/2(金)
10:00～12:00
サマーフリーデー 目撃は市内各園で!

大袋わかば幼稚園
048-976-4880 せんげん台駅バス15分

越谷わかば幼稚園
048-986-5645 新越谷駅西口徒歩10分