

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

11月・12月の休館日 11月 2(土)・3(祝)・4(休)・10日・16(土)・23(祝)・24日・30(土) 12月 8日・14(土)・22(日) 年末年始 12月28日(土)～1月4日(土)

一部ご利用になれない日 【教養娯楽室】11月9日(土)午後、27日(水)午後 12月6日(金)、7日(土)終日、18日(水)午後 【浴室】1月5日(日)終日 ※設備点検のため

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

11月・12月の休館日 11月 3(祝)・4(休)・9(土)・17(日)・23(祝)・24(日) 12月 1日・7(土)・15(日)・21(土) 年末年始 12月29日(日)～1月3日(金)

一部ご利用になれない日 【教養娯楽室】11月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)午前 ※くすのきイキ活き運動のため ※カラオケ大会のため 12月22日(日)終日 【カラオケ】11月29日(金)午前 ※消防訓練のため 【浴室】1月4日(土)午前 ※設備点検のため


シセイカルテ&運動教室 …… 囲碁・将棋大会 ……

日 11月15日、29日、12月6日、20日、1月10日、24日、31日の金曜日(全7回)
時 1回目・7回目午後1時30分～3時 2回目～6回目午後1時30分～2時30分
場 集会室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 15人 費 200円
内 シセイカルテ(AI姿勢分析システム)を使い、体を全方向から測定し体のゆがみを矯正する運動を行います。
申 11月5日(火)～11日(月)の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)
持 室内運動靴、タオル、飲み物

日 12月6日(金)
時 【受付】午前9時30分から 【開会式】午前9時50分から
場 教養娯楽室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 越谷市老人クラブ連合会の会員と合わせて、80人程度
内 棋力別対局(ブロック別トーナメント方式、敗者復活戦あり)
費 500円(参加費)
申 11月20日(水)までの開館時間内に、参加費を添えてけやき荘へ(電話不可、申込み順)
*昼食は各自ご用意ください。

クリスマスリース作り教室 ……

日 Aコース12月3日(火) Bコース12月10日(火)
時 午前10時～正午 ※どちらも同じものを作ります
場 集会室 対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 各日10人 費 1,500円
内 クリスマスを華やかに彩る素敵なクリスマスリースを作ります。
申 11月18日(月)から、開館時間内に本人が材料費を添えてけやき荘へ(電話不可、申込み順)



作品例 ※写真のリーススタンドは材料費に含まれません。

年越しそば打ち講習会 ……


日 11月19日(火)、26日(火)*全2回
時 午前10時～午後2時
場 調理室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 9人 費 2,000円(材料費)
内 自分で蕎麦を打ち、試食をします。

第2回 体づくり講習会 ～骨盤コンディショニング～ ……

日 【Aコース】11月18日～12月2日の毎週月曜日(全3回)
【Bコース】12月9日～23日の毎週月曜日(全3回)
時 各コース午前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 各コース25人 費 無料
内 ストレッチや筋力維持できる運動等
申 11月5日(火)～11日(月)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、応募多数の場合は抽選※Bコースの抽選は男性優先)
*抽選結果11月13日(水)～15日(金)に発表(申込者本人による問合せ)

くすのきカラオケ大会 ……

カラオケ採点機能であなたの歌を採点します。
日 12月22日(日)
時 午前9時30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 35人 費 500円(参加賞景品代)
申 11月25日(月)～12月6日(金)の開館時間内に本人が費用を添えてくすのき荘へ(電話不可、申込み順)
*歌う順番については、申込み順とします。
*曲目は申込書にご記入いただきます。





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

11月・12月の休館日 11月 5(火)・11(月)・18(月)・25(月) 12月 2(月)・9(月)・16(月)・23(月) 年末年始 12月29日(日)～1月3日(金)

一部ご利用になれない日 【温水プール】1月4日(土)第1部 【トレーニングルーム】1月4日(土)午後1時まで *設備点検のため

*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。

	教室名	毎週	日程	時間	内容(目的)	
温水プール	1 アクアダンス	火	通年	14:00～15:00	軽快な音楽に合わせて全身運動を行います。体を引き締めたい方、ストレッチ発散したい方に最適です。	中
	2 フィン初級教室	火	通年	17:00～18:00	フィンの使い方から、フィンを使用したクロールの泳ぎ方までを学ぶ教室です!!	弱
	3 クロール初級(夜の部)	火	通年	19:15～20:15	クロールを25m泳げるようになりたい方向けの基本をしっかり習得する教室です	弱
	4 クロール初級(午前の部)	水	通年	10:30～11:30	クロールを25m泳げるようになりたい方向けの基本をしっかり習得する教室です	弱
	5 Let'sアクアビクス	水	通年	14:00～15:00	水の特性を知ってアクアビクスを楽しんでみませんか? アクアデビュー大歓迎!	中
	6 平泳ぎ教室	水	通年	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泳げる方対象	中
	7 4泳法教室	木	通年	16:15～17:15	4泳法を月替わりで、フィンを使って泳いだり、ターンの仕方を学んでみませんか?	中
	8 クロール初級(午後の部)	金	通年	14:00～15:00	クロールを25m泳げるようになりたい方向けの基本をしっかり習得する教室です	弱
多目的ホール	1 カキラ	火	通年	19:00～20:00	深呼吸しながら、ろっ骨を動かして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	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	中
	3 ピラティス	金	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!	弱
	4 ヨーガ教室	土	通年	17:00～18:00	心と体を快適に。ヨーガの目的は、心の平安です。人生、生活が喜びであふれます。一緒にヨーガやりましょう。	弱
	5 キックボクシングエクササイズ	日	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!	強

令和6年度スポーツ教室
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 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総合受付まで(電話不可、開催日当日申込み順)
*休講になる場合もありますので予めご了承ください。

終活の窓口

悩んでいる事・困っている事はありますか? お悩みを聞かせてください

無料個別相談会 開催日:11月

要予約 4日 5日 17日 28日
月 火 日 木

●お電話にてご予約ください
●お時間は電話にて相談
●ご希望があれば訪問も可

お問い合わせ・ご相談はこちら

NPO法人 地元越谷市の 家族の看取り支援の会

提携 弁護士法人フロンティア法律事務所

〒343-0808 埼玉県越谷市赤山本町1-1 2F アートライフグループ営業本部内

048-976-4200 平日のみ受付 9:30～17:30

広告