

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

1月・2月の休館日

1月 1(祝)・2(木)・3(金)・7(火)  
14(火)・21(火)・28(火)

2月 4(火)・12(水)・18(火)・25(火)

**後期ひのきスクール**.....

教室の内容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 ①1,100円(テキスト代)②無料③無料

申 1月8日(水)から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話不可、申込み順)

\*1人1教室のみの申込みとします。

\*持ち物や詳細は直接ひのき荘までお問い合わせください。

教室名	日 程	時 間	定員(人)
①初めてのオカリナ	1/22、29、2/5、26、3/5の水曜日	10:00～11:30	8
②免疫力アップ無理なくできる足つぼ講座	1/15、22、29、2/5、19の水曜日	13:30～15:00	10
③自律神経を整えるさわやか体操	1/17、24、31、2/7、14の金曜日	13:30～15:00	10

**パン作り教室**.....

日 Aコース2月17日(月)  
Bコース2月24日(月)

時 各日午前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 各日5人 費 1,200円(材料費)

内 「アーモンドとベーコンロール」を作ります

申 1月27日(月)から、開館時間内に本人が費用を添えてひのき荘へ(電話不可、申込み順)

持 エプロン、手拭きタオル、布巾、三角巾

**お菓子作り教室**.....

日 Aコース3月10日(月)  
Bコース3月17日(月)

時 各日午前10時～午後1時

場 調理室

対 市内に住所を有する60歳以上の方

定 各日5人 費 1,500円(材料費)

内 「レアチーズケーキ」を作ります

申 2月17日(月)から、開館時間内に本人が費用を添えてひのき荘へ(電話不可、申込み順)

持 エプロン、手拭きタオル、布巾、三角巾

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

1月・2月の休館日

1月 1(祝)・2(木)・3(金)  
6(月)・14(火)・20(月)・27(月)

2月 3(月)・10(月)・17(月)・25(火)

一部ご利用に【浴室】1月4日(土)午前 ※設備点検のため  
なれない日 1月28日(火)～2月2日(日)終日 ※修繕のため

**後期ゆりのきスクール**.....

申 1月10日(金)～21日(火)午前9時30分 対 市内に住所を有する60歳以上の方から午後4時までに本人がゆりのき教室の内容は下表のとおりです。荘へ(電話不可)

教室名	日 程	時 間	定員(人)	費用
「声ヨガ」 ～アロマの香りのなか声で心を整える～	1/25、2/1、8、22、3/1の土曜日(全5回)	10:00～11:30	10	無料
「クッキング」 ～楽しくおいしく簡単に～	2/13、20、27、3/6、13の木曜日(全5回)	10:00～13:00	8	3,500円(材料費)
「コラージュ・アート」 ～ちぎって、貼ってステキなオブジェ～	1/31、2/7、14、21、28の金曜日(全5回)	13:00～14:30	10	無料

**終活セミナー**.....

日 2月2日(日) 時 午後1時～3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 20人 費 無料

内 元気なうちにやるべき遺産分割、相続手続き、遺言の方法等について学びます。個別相談の時間もあります。

申 1月16日(木)～26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、申込み順)

持 筆記用具・個別相談用資料

**InBody 測定&運動教室(上級)**.....

日 1月24日～3月28日の毎週金曜日(全10回)

時 第1・10回午前10時～11時30分  
第2～9回午前10時～11時

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。

申 1月7日(火)～15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 室内運動靴、タオル、飲み物

老人福祉センター 4館共通	一般開放日	施設名	実施日	催し物
<p>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。</p> <p>*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。</p>		けやき荘	1月11・25日(出)、 2月8・22日(出)	けやきコンサート(「オール・スウィング・ジャズ・オーケストラ」の生演奏) ..... 2月22日13:30～14:30 テレビでの映画上映、バンパー、卓球など
		くすのき荘	1月12・26日(日)、 2月9日(日)	映画上映..... 10:10～、13:10～(計2回) 卓球..... 9:30～12:30 ふれあいクラブデー(コーラスシラサギ)..... 1月12日12:00～12:30 昭和歌謡コンサート(クールミントウイングス)..... 1月26日13:00～14:30
		ゆりのき荘	1月18日(出) 2月15日(出)	1・2月 ゆりのきふれあい体操..... 10:00～11:00 1月映画観賞会「赤いハンカチ」..... 13:30～15:30 2月映画観賞会「太陽の季節」..... 13:30～15:30
		ひのき荘	毎週日曜日	卓球貸出し..... 10:00～15:00(申込み順、1日5組・当日電話予約可)※1月12日、19日は除く 映画鑑賞会「霧笛が俺を呼んでいる」..... 1月12日10:00～12:00(当日申込み) 地域の子供たちと一緒にチアダンス体操教室..... 1月19日12:00～13:00(当日申込み) おりがみ教室..... 1月26日、2月23日10:00～12:00(当日申込み)

## 『リハビリなんでも相談』開催のお知らせ

「腰が痛い」「腕が挙がりにくい」「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出来る体操の指導など、理学療法士等が相談に応じます。ぜひ、ご利用ください。

施設名	実施日	時 間	定員	場 所
ゆりのき荘	1月 9日(木) 2月13日(木)	9:30 ～ 11:00	8人	2階 研修室
くすのき荘	2月21日(金)			会議室
けやき荘	1月24日(金)			和 室

### 終活の窓口

身元保証支援  
生活支援  
葬送支援

悩んでいる事・困っている事はありますか?

1人暮らしで何となく不安

こんな時身元保証人が必要なの?!

死後の手続きを誰に頼むかなあ

不安を抱える高齢の方々を支援します

お悩みを聞かせてください

無料個別相談会

開催日：1月

要予約

13日	14日	20日	30日
月	火	月	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  
アートライブグループ営業本部内

048-976-4200

平日のみ受付  
9:30～17:30

アイコンの説明... 日▶日にち 時▶時間 場▶場所 対▶対象 定▶定員 内▶内容 費▶費用 申▶申込み 持▶持ち物 他▶その他