



## くすのき健康体操

初回に<sup>インボディ</sup>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。

**日時** 4/3、10、17、24 (木) 10:00~11:30 <全4回>

※初回のみ12時まで(InBody測定のため)

**場所** 3階 教養娯楽室(大広間)

**対象** 市内に住所を有する60歳以上の方 **定員** 30人

**参加費** 200円 (InBody測定用紙代)

**持ち物** ヨガマット(必須)、運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

**申込方法** 3月9日(日)~17日(月)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可・申込み順)

※午前中の教養娯楽室のご利用(カラオケ含む)は中止とさせていただきます。



## お知らせ

ふれあいデーに開催する下記のイベントについて、令和7年4月以降、時間等を変更いたします。

### 【映画上映】

10:10~のみ上映

### 【卓球時間】

9:30~12:00

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

## 第2回 健康づくり講座

睡眠についての講話をきき、ぐっすり眠れる軽体操を行います。

**日時** 3/17(月) 10:00~11:30

**場所** 3階 多目的ホール

**対象** 市内に住所を有する60歳以上の方

**定員** 20人 **参加費** 無料

**持ち物** 筆記用具、動きやすい服装、室内運動靴、タオル、飲み物

**申込方法** 3/7(金)~13(木)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、申込み順)



## 3月のふれあいデーについて

3/9、23(日) 9:30~16:00

上記の日程は、市内に住所を有する方ならどなたでもご利用いただけます。  
皆さんお誘いあわせの上、ぜひお越しください♪

**映画上映** ①10:10~「男はつらいよ」

②13:10~「日活」映画

**卓球** 9:30~12:30 (3階 多目的ホール)

**クラブデー** 【日時】 3/23(日)12:00~12:30

【クラブ】 民謡 華の会

【内容】 くすのき荘で活動しているクラブの発表

【場所】 3階 教養娯楽室 舞台 ※申込み不要



## 就労訓練実施販売

① 3/3(月) 11:45~12:30  
ボンボン-かり-(パン)

② 3/5(水) 10:45~11:45  
Café にじさんぼ(雑貨)

③ 3/12(水) 10:45~11:45  
Café にじさんぼ(雑貨)

④ 3/13(木) 11:00~14:00  
ザ-スポット新越谷(コーヒー・粉)

⑤ 3/25(火) 10:30~13:30  
第3テイク(雑貨)

⑥ 3/27(木) 11:00~11:45  
しらこぼと(パン・サンドイッチ)

⑦ 3/28(金) 11:45~12:30  
ボンボン-かり-(パン)

