



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

3月・4月の休館日  
3月 3月・10月・17月 24月・31月  
4月 7月・14月・21月・28月

### 認知症サポーター養成講座

日 3月11日(火) 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歳以上の方

定 20人 費 無料 持 筆記用具

内 認知症の症状を正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく支え見守るサポーターになるための講座です。

講師 越谷市地域包括支援センター増林職員  
申 3月8日(土)午後4時までに本人がゆりのき荘へ(電話可、申込み順)

### 布ぞうり講習会

日 Aコース 4月23日(水) Bコース 4月26日(土)

時 各コース午前9時40分～午後3時30分

場 2階研修室 対 市内に住所を有する60歳以上の方

定 各コース12人 費 1000円(材料費)

申 4月4日(金)～各コース開催日前日までの午前9時30分～午後4時に本人が費用を添えてゆりのき荘へ(電話不可、申込み順)

持 昼食、飲み物、裁縫セット、洗濯ばさみ(10個)、木工用ボンド、30cmものさしまたはメジャー、かぎ針7号以上(持っている方)

### 生きがい就労支援講習会

「定年後、もう少し仕事したい」「地域で何か活動したい」という方々に向けた就労支援の講習会を開催します。社会的役割や自己実現を果たすことが介護予防にもつながり、生きがいのある人生を送ることにもつながります。興味・関心のある方は、ぜひご参加ください。

講師 公益社団法人越谷市シルバー人材センターで活動している方

日 3月14日(金) 時 正午～午後0時30分 場 教養娯楽室

費 無料 対 市内に住所を有する60歳以上の方

申 不要(当日直接会場へ)



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

3月・4月の休館日  
3月 4(火)・11(火)・18(火)・25(火)  
4月 1(火)・8(火)・15(火) 22(火)・30(水)

### 令和7年度 上期健康教室

対 市内に住所を有する60歳以上の方 定 各部60人

費 無料 内 健康体操や、健康に関する講話など

申 当日、1部は午前9時30分から、2部は午前10時から整理券を配布。本人がひのき荘へ。定員になり次第締め切り

持 運動しやすい服装、室内運動靴、タオル、飲み物

コース	日 程	時 間
1部	通年毎週木曜日	10:00～10:45
2部	(祝日は除く)	11:00～11:45

### ジャズコンサート

日 3月9日(日) 時 正午～午後1時

場 多目的ホール

対 市内に住所を有する方

定 50人 費 無料

内 オールスイングジャズオーケストラによる生演奏会

申 当日、午前11時30分から会議室で整理券を配布します(会議室は午前9時30分より開場)本人がひのき荘へ。定員になり次第締め切り



### ひのきみんな DE ゲーム

#### 「みんな DE ゲーム体験会」

日 時 毎月第3水曜日 午後1時30分～3時

場 1階会議室 定 10人 費 無料

対 市内に住所を有する60歳以上の方

内 テレビゲーム初心者のための体験会「リズム」「パズル」「体感スポーツ」のテレビゲームを使い、楽しみながら脳活します。

申 毎月1日から開館時間内に本人がひのき荘へ(代理不可、電話可、申込み順)



### 老人福祉センター 4館共通 一般開放日



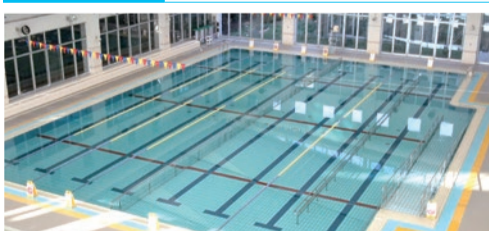
この日は、年齢を問わず、市民の方ならどなたでもご利用になれます。  
\*利用時間は、各老人福祉センターとも午前9時30分から午後4時までとなっています。

施設名	実施日	催し物
けやき荘	3月8・22日(土) 4月12・26日(土)	テレビでの映画上映、バンパー、卓球など
くすのき荘	3月9日・23日(日)、 4月13日・27日(日)	ふれあい映画上映会……………10:10～、13:10～(4月以降10:10～のみ上映) 卓球……………9:30～12:30(4月以降9:30～12:00) ふれあいクラブデー(民謡華の会)……………3月23日12:00～12:30
ゆりのき荘	3月15日(土) 4月19日(土)	3・4月 ゆりのきふれあい体操……………10:00～11:00 3月リクエスト映画観賞会……………13:30～15:30
ひのき荘	毎週日曜日	卓球……………10:00～15:00(申込み順、1日5組・当日電話予約可)*3月9日、16日は除く ジャズコンサート……………3月9日12:00～13:00(当日申込み) 映画鑑賞会「いつでも夢を」……………3月16日10:00～12:00(当日申込み) おりがみ教室……………3月23日、4月27日10:00～12:00(当日申込み)

## 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

3月・4月の休館日  
3月 3月・10月・17月 24月・31月  
4月 7月・14月・21月・28月  
一部ご利用になれない日 【温水プール】3月16日(日)第1部・第2部(9:30～15:30)  
\*越谷市主催事業開催のため



\*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。

### スポーツ教室

日程・教室名・内容は右表のとおり

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 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。



	教室名	毎週曜日	時間	内容(目的)	強度
温水プール	1 アクアダンス	火	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、ストレス発散したい方に最適です!	中
	2 クロール教室(夜の部)	火	19:15～20:15	クロールを25m泳ぐ泳ぎの方向けの基礎をしっかりと習得する教室です。	中
	3 クロール初級(午前の部)	水	10:30～11:30	クロールを25m泳ぐ泳ぎの方向けの基礎をしっかりと習得する教室です。	弱
	4 Let'sアクアビクス	水	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
	5 平泳ぎ教室	水	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
	6 エンジョイスイム	木	10:30～11:30	背泳ぎに挑戦。水中でのバランスの取り方、力まない泳ぎ方の練習をしていきます。クロール25m泳げる方対象。	中
	7 バタフライ教室	木	14:00～15:00	バタフライ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
	8 4泳法教室	木	16:15～17:15	2月・3月はフィンを使い色々な泳法で泳ぎます。その他ターンの練習も併せて展開する教室です。	強
	9 クロール教室(午後の部)	金	14:00～15:00	きれいなクロールフォームを習得して泳げるようになりたい方向けの教室です。	中
多目的ホール	1 カキラ	火	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	19:00～20:00	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	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	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	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