

老人福祉センター けやき荘～娯楽と教養～

〒343-0852 新川町 2-55 ☎(965)5822 FAX(965)5892

開館時間 午前9時30分～午後4時

11月・12月の休館日 11月 2(木)・4(金)・10(日)・16(土)・23(祝)・24(日)・30(日) 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】12月6日(金) 1月5日(日) 終日 【浴室】1月5日(日) 終日 *11月8日(金)は消防訓練のため午前の浴室はご利用できません。訓練終了後は利用できます。

囲碁・将棋大会

棋力別対局なので、初心者でも楽しめます。
 日 12月6日(金)
 時【受付】午前 9時30分から【対局開始】午前10時30分から
 場 教養娯楽室
 対 市内在住60歳以上の方
 定 200人程度
 費 500円
 内 囲碁と将棋の大会を越谷市老人クラブ連合会と共催で行います。
 対戦方法:棋力別トーナメント方式(敗者復活戦あり)*参加人数によりブロック方式の組み合わせになる場合あり
 申 11月12日(火)から本人が費用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。
 カラオケでソロ目にチャレンジ!
 日 11月7日(木)
 時 午前9時45分～午後3時
 場 教養娯楽室
 対 市内在住60歳以上の方
 定 午前、午後 各20人
 費 無料
 内 カラオケ機器の採点機能を使用し、同数(ソロ目)または95点以上が出たら粗品を進呈します。
 申 午前の部当日午前9時45分(抽選) 午後の部当日午後0時45分(抽選)(いずれも電話不可)
 他 応募多数の場合は抽選となります。

ブリザードフラワー作り講習会

日 12月4日(水)
 時 午後1時30分～3時
 場 図書室
 対 市内在住60歳以上の方
 定 12人
 費 1,500円(材料費)*申込時に集めます。
 内 お正月の花を作成します。講師:国際フラワーアレンジメント協会所属 山内 邦枝 さん
 申 11月6日(水)から本人が費用を添えてけやき荘へ(電話不可、申込み順)
 スッキリ片づけ人生術
 日 12月5日、12日、19日の木曜日 全3回
 時 午後1時30分～3時
 場 集会室
 対 市内在住60歳以上の方
 定 30人
 費 無料
 内 人生が明るくなる整理整頓の方法を学びます。
 申 11月7日(木)から本人がけやき荘へ(電話可、申込み順)
 歌声ひろば～冬編～
 日 12月7日(土)
 時 午前11時～正午
 場 教養娯楽室
 対 市内在住の方ならどなたでも
 定 100人
 内 ピアノ・ギター・マンドリン・リコーダー演奏、歌謡曲など懐かしい歌をみんなで歌います。
 費 無料
 申 不要

ウェルカム!けやき荘～知って得するけやき荘～

日 11月14日(木)
 時 午前10時45分～正午
 場 教養娯楽室
 対 市内在住の方
 定 多目的ホール
 対 市内在住60歳以上の方
 定 18人
 内 ステップ台を使い下半身の筋力強化と持久力の向上を目的とした教室です。
 申 11月6日(水)～19日(火)本人がゆりのき荘へ(電話不可)応募多数の場合は抽選。抽選結果問い合わせ期間:11月21日(木)～26日(火)(電話可)11月26日(火)午後4時までに問い合わせがない場合はキャンセルとなります。

健康寿命を延ばす ゆっくりサーキットトレーニング教室

日 11月19日(火)、26日(火)、12月3日(火)、10日(火)、12月16日(月) 全5回
 時 午前10時～11時30分
 場 集会室
 対 市内在住60歳以上の方
 定 20人
 費 無料
 内 有酸素運動と筋トレを交互に行います。
 申 11月5日(火)から本人がけやき荘へ(電話不可、申込み順)
 消防訓練実施のお知らせ
 11月8日(金)午前10時20分から、災害時の安全確保を目的に地震と火災を想定した消防訓練を実施します。

老人福祉センター ゆりのき荘～ふれあいと健康づくり～

〒343-0011 増村 3-2-2 ☎(992)6601 FAX(967)0012

開館時間 午前9時30分～午後4時

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 【浴室】1月4日(土)午前 11月13日(火)終日 11月24日(日)終日

ハイキング・山歩きを楽しむ体力をつける「トレッキング(山歩き)トレーニング」

日 11月29日、12月6日、13日、20日、27日の金曜日 全5回
 時 午前10時～11時30分
 場 多目的ホール
 対 市内在住60歳以上の方
 定 18人
 内 ステップ台を使い下半身の筋力強化と持久力の向上を目的とした教室です。
 申 11月6日(水)～19日(火)本人がゆりのき荘へ(電話不可)応募多数の場合は抽選。抽選結果問い合わせ期間:11月21日(木)～26日(火)(電話可)11月26日(火)午後4時までに問い合わせがない場合はキャンセルとなります。

ゆりのき紅白歌合戦参加者募集

紅白のチームに分かれてカラオケによる歌合戦を行います。個人賞も各賞用意しています。ご応募をお待ちしています。
 日 11月24日(日) 時 午前9時50分～午後3時
 場 教養娯楽室 対 市内在住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 11月3日(祝)～10日(日)本人がゆりのき荘へ(電話不可)
 *申込みは1人1枚のみとし、デュエットで出演する場合、相手方の参加申し込みはできません。応募多数の場合は抽選。抽選結果問い合わせ・参加決定者曲目申込み期間:11月12日(火)～17日(日)(問合せのみ電話可)11月17日(日)午後4時までに問い合わせがない場合はキャンセルとなります。
 *参加が決定した方は改めて曲目等の申込みが必要です。参加費を添えて期間中にお申し込みください。詳細は、ゆりのき荘受付で配布しているチラシまたはホームページをご覧ください。
 *当日はカラオケ機器の採点機能を使用するため、カセット・MD・CD・レーザーディスク及び踊りの申し込みはできません。

ふれあいデー特別企画 認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。その症状や認知症の人と接するときの心構え等を学び、あなたも認知症サポーターになりませんか?
 日 11月16日(土)ふれあいデー
 時 午後1時30分～3時
 場 多目的ホール
 対 市内在住、在勤、在学の方
 定 30人
 内 講師:越谷市地域包括支援センター増村職員
 費 無料
 申 11月2日(土)から本人がゆりのき荘へ(電話可、申込み順)
 ロビーコンサート開催のお知らせ
 越谷市消防音楽隊による迫力ある生演奏をお楽しみください。皆様のご来場をお待ちしています。
 日 12月21日(土)正午～午後1時
 場 いきいき館1階ロビー
 *どなたでもご観覧いただけます。

老人福祉センター くすのき荘～趣味と学習～

〒343-0005 大杉 655 ☎(979)6600 FAX(979)6680

開館時間 午前9時30分～午後4時

11月・12月の休館日 11月 3(祝)・4(火)・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 【浴室】1月4日(土)午前 設備点検のため

健康づくり講座(第2回)「飲酒」について

日 12月19日(木)
 時 午前10時～11時30分
 場 多目的ホール
 対 市内在住60歳以上の方
 定 30人
 内 飲酒の危険性や注意点を中心に、日常生活で配慮すべきポイントを学びます。
 費 無料
 申 11月28日(木)から本人がくすのき荘へ(電話不可、申込み順)
 ふれあいデー クリスマスコンサート
 東埼玉吹奏楽団によるクリスマスコンサートを開催します。
 日 12月22日(日)
 時 正午～午後1時
 場 教養娯楽室
 *60歳未満の方もご覧いただけます。

年越しそば作り教室

日 12月12日(木) 時 午前10時～午後1時
 場 調理室 対 市内在住60歳以上の方
 定 12人
 費 1,000円(材料費)
 申 11月14日(木)から本人が費用を添えてくすのき荘へ(電話不可、申込み順)
 くすのきカラオケ大会参加者募集
 カラオケ採点機能であなたの歌を採点します。
 日 12月6日(金)
 時 午前9時30分～午後3時
 場 教養娯楽室
 対 市内在住60歳以上の方
 定 35人
 費 500円(参加費)
 申 11月7日(木)～14日(木)本人がくすのき荘へ(電話不可)
 *応募多数の場合は抽選となります。抽選は11月15日(金)正午から教養娯楽室にて公開します。
 *参加決定者は11月16日(土)～25日(月)まで館内掲示をします。その期間に費用を添えて、曲名等の受付をしてください。
 *過去くすのきカラオケ大会で優勝された方は申込み不可。

パソコン講座(年賀状、カレンダー作り)

日 11月28日(木)、29日(金)、30日(土)
 時 午前10時～午後3時
 場 第1研修室
 対 市内在住60歳以上の方
 定 25人
 内 パソコンを用いて、年賀状とカレンダーを作成します。
 *次の要件を満たすノートパソコンを持参し、全日程受講できる方
 ①【OS】Windows7・8.1・10
 ②【アプリケーション】MicrosoftOffice2013・2016・2019
 ③【その他】CDを読み込めるドライブを備えていること
 費 1,000円(テキスト代)。初日に集めます。
 申 11月8日(金)から本人がくすのき荘へ(電話不可、申込み順)

老人福祉センター ひのき荘～いきがいと交流～

〒343-0827 川柳町 2-507-1 ☎(973)7903 FAX(973)7904

開館時間 午前9時30分～午後4時

11月・12月の休館日 11月 5(火)・12(火)・19(火)・26(火) 12月 3(水)・10(水)・17(水)・24(水) 年末年始 12月29日(日)～1月3日(金)

民間スポーツクラブとの連携事業「いきいき元気スポーツ教室」

日 程	時 間	内 容
11/29(金)	8:40～9:00	オリエンテーション
	9:00～9:50	ストレッチ体操(身体のほくし運動)
12/ 6(金)	9:00～9:50	下半身筋力トレーニング/ストレッチ体操(腰痛予防・改善)
12/13(金)	9:00～9:50	筋力トレーニング(有酸素マシントレーニンング)上半身筋力トレーニング/ストレッチ体操
12/20(金)	9:00～9:50	筋力トレーニング(ウエイトマシントレーニンング)体幹トレーニング

男の運動教室
 日 11月22日～12月20日の毎週金曜日(全5回)
 時 午後1時30分～3時 場 研修室
 対 市内在住60歳以上の男性 定 20人
 内 筋力の維持・向上を目指してはじめての方も安心して行える男性限定の教室
 申 11月4日(月)から本人がひのき荘へ(電話不可、申込み順)
 お菓子作り教室～おしゃれで美味しいデザート～
 日 Aコース12月2日(月) Bコース12月9日(月)
 時 午前10時～午後1時 場 調理室 対 市内在住60歳以上の方
 定 各コース10人 内 チーズケーキなどを作ります 費 800円(材料費)
 申 11月8日(金)から本人が費用を添えてひのき荘へ(電話不可、申込み順)

さいかつ葬祭センター Saikatsu Ceremonial Center

〒343-0011 越谷市増村5918-1 TEL048-960-7370

事前相談、御見積無料
 越谷市斎場登録葬儀社
 さいたま県民葬祭加盟

火葬式 家族葬 一般葬
 新生活基本セット 95,000円～

24時間受付 ☎0120-94-0983

越谷市立病院、総合運動公園そば

「ふらっと」がもう・おおぶくろ

地域の皆さんとの交流の場

「ふらっと」がもう
 〒343-0836 蒲生寿町17-12 ☎(986)5115
 休所日▷火曜日 開所時間 9時～17時
 朗読では、心の癒しの時間を一緒に、越谷警察署の方の講話では、振り込み詐欺の現状と予防について伺います。健康講座では、地域包括支援センター職員による講話、歌声サロンではクリスマスソングを一緒に歌いましょう。
 講座予定(午前10時30分～11時30分)
 11月11(月) 朗読 12月2(日) 健康講座
 11月22(日) 越谷警察・講話 12月20(日) 歌声サロン

「ふらっと」おおぶくろ
 〒343-0032 袋山1435-16 ☎(975)4000
 休所日▷日曜日 開所時間 9時～17時
 寒くなってきました!体を動かし、大きな声で歌いましょう!
 講座予定(午後2時～3時)
 *健康講座は午後1時30分～2時30分です。
 11月 9日(土) MAGO 県立大生の イベント 22日(金) 健康講座
 15日(金) お手玉ぼんぼん 28日(木) けやきハーモニー
 12月 7日(土) ハワイアン音楽 27日(金) 歌おうバンバン
 20日(金) 健康講座

老人福祉センター4館共通 ふれあいデー

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。各センターでは、皆様楽しくご利用いただけるよう、様々な催しを用意しています。ご家族でお気軽にお越しください。

施設名	実施日	催し物
けやき荘	11/9、12/7、21の土曜日	●パンバー・輪投げなど ●12/7 歌声ひろば～冬編～(11時～正午)
くすのき荘	11/10、12/8、22の日曜日	●映画「男はつらいよ」上映(10:10～と13:10～の2回上映) ●ビリヤード・卓球など
ゆりのき荘	11/16、12/21の土曜日	●けん玉・べいごまなど昔の遊び ●体操教室やおりがみ教室など ●11/16 認知症サポーター養成講座 ●12/21 ロビーコンサート(消防音楽隊)
ひのき荘	11/3、10、17、24、12/1、8、15、22の日曜日	●毎週日曜日卓球の貸し出し(イベント開催日の卓球貸し出しはありません。) ●第3日曜日 13:00～15:00 お手玉教室 ●第4日曜日 10:00～12:00 おりがみ教室

*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。

リハビリなんでも相談開催のお知らせ

「腰が痛い」「肩が上がりにくい」「膝が痛い」「最近足腰が弱くなってきた」...などと感じていませんか? 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	場所
くすのき荘	11/15(金)	9:30～11:00	多目的ホール
ゆりのき荘	11/14(木) 12/12(木)	9:30～11:00	機能回復訓練室
ひのき荘	12/13(金)	9:30～11:00	会議室

日 右表のとおり
 対 市内在住60歳以上の方
 申 当日先着順(先着各8人)