

くすのき荘だより



前期 くすのきイキ活き運動



いつまでも元気に若々しく健康でいられるよう、くすのき荘から“元気”を発信していきます！
誰もが参加しやすいよう、週によって運動の強度が変わる、自由参加型の運動の場です。

内 容		日 ち ※すべて木曜日		
★初級者向け	身体を動かして血流アップ、免疫力アップのダブル効果	5/8	6/5	7/3
★初中級者向け	カキラ体操『呼吸と肋骨を動かしてイキイキと』	5/15	6/12	7/10
★中級者向け	ゆっくりとしたテンポによるエアロビクスやリズム体操	5/22	6/19	7/17
★上級者向け	リズムに合わせた自重運動や体幹トレーニング	5/29	6/26	7/24

時 間 すべて 10:00～11:30

場 所 3階 教養娯楽室(大広間)

定 員 各日50人 参加費 無料 対 象 市内に住所を有する60歳以上の方

持 ち 物 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

申込方法 申込み不要 9:30～入口にて整理券を配布します。

※参加者が多数の場合は入場を制限させていただきます。

※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。



4月のふれあいデーについて

4/13、27(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 【4/13】 10:10～「若草物語」

【4/27】 10:10～「奥様は魔女」

※上映タイトルは変更になる場合がございます。

卓 球 9:30～12:00 (3階 多目的ホール)

一部ご利用になれない日

【教養娯楽室】

通年 毎週木曜日 午前中

移動図書館しらこぼと号

4/3、17(木) 14:00～14:30

くすのき荘北側駐車場に

移動図書館が来ます。

どうぞご利用ください。



ラウンドフィットネスがポイント制になります

4月1日(火)より、ラウンドフィットネス1回の利用を1ポイントとするポイント制を開始します。下記の内容で変更となります。

★4月1日(火)からのご利用より、新しいカードを発行いたします。3月末日までのカードの利用はできません。

★利用当日、受付で利用者カードにスタンプを押します。カードを忘れた場合は、スタンプを押すことはできません。

★30ポイントたまったカードは、1回分の無料券としてご利用いただけます。無料券として利用したカードは回収させていただきます。

★無料券として利用できるのは、本人のみとなります。



就労訓練実施販売

- ① 4/2(水) 10:45～11:45
Café にじさんぽ(雑貨、せんべい)
- ② 4/7(月) 11:45～12:30
ボンボンバーカー(パン)
- ③ 4/9(水) 10:45～11:45
Café にじさんぽ(雑貨、せんべい)
- ④ 4/17(木) 11:00～14:00
サースポット新越谷(コーヒー・豆・粉)
- ⑤ 4/24(木) 11:00～11:45
しらこぼと(パン・サンドイッチ)
- ⑥ 4/25(金) 11:45～12:30
ボンボンバーカー(パン)

