



老人福祉センター

ひのき荘

～いきがいと交流～

開館時間 〒343-0827 川柳町 2-507-1
午前9時30分～午後4時 ☎(973)7903 FAX(973)7904

5月・6月の休館日 5月 7(水)・13(水)・20(水)・27(水) 6月 3(火)・10(火)・17(火)・24(火)

前期ひのきスクール

教室の内容は下表のとおりです。 申 5月9日(金)から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話不可、申込み順)。
対 市内に住所を有する60歳以上の方
費 ①・②無料、③2,500円(材料費) *1人1教室のみの申込みとします。

教室名	日程	時間	定員(人)
①リズム体操	5/26、6/9、23、30、7/14の月曜日	13:30～15:00	25
②5回で学べる中1の英文法	6/4、11、25、7/2、9の水曜日	13:00～15:00	10
③クラフトテープで作る2WAYサマーバッグ	6/7、14、21、28、7/5の土曜日	13:00～15:00	10

第1期 ひのきスッキリ運動

日 5月24日～7月26日の毎週土曜日(全10回) 申 5月9日(金)午後1時30分から15日(木)午後4時までに本人がひのき荘へ(電話申込み可) 応募多数の場合は抽選。抽選結果は5月17日(土)午後1時30分から発表(電話問合せ可)
時 午前10時～11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 30人 費 無料
内 快適な日常生活を維持するための運動。ピラティス、ボール運動、ウォーキング、リズム体操、太極舞
持 室内運動靴、タオル、飲み物

ひのきみんな DE ゲーム

「みんなDEゲーム広場」
日 開館日の午前10時～午後3時 1コマ1時間 *第3水曜日の午後を除く
内 「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 利用日の1週間前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)
場 1階和室 定 1～4人 費 無料
対 市内に住所を有する60歳以上の方
「みんなDEゲーム体験会」
日 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
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

ゆりのき荘

～ふれあいと健康づくり～

開館時間 〒343-0011 増林 3-2-2
午前9時30分～午後4時 ☎(992)6601 FAX(967)0012

5月・6月の休館日 5月 6(火)・12(月)・19(月)・26(月) 6月 2(月)・9(月)・16(月)・23(月)・30(月)

前期ゆりのきスクール

教室の内容は下表のとおりです。 申 5月7日(水)～17日(土)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)
対 市内に住所を有する60歳以上の方

教室名	日程	時間	定員(人)	費用
パッチワーク生地で小物作り	5/28、6/4、11、18、25の水曜日(全5回)	10:00～12:00	10	2,500円
竹ふみ足つぼセルフケア講座	5/28、6/4、11、18、25の水曜日(全5回)	13:30～15:00	10	無料
楽しくクッキング	5/30、6/6、13、20、27の金曜日(全5回)	10:00～13:00	8	3,500円

スマートフォンなんでも相談

日 5月17日(土)
時 午前10時～正午
場 2階研修室
内 スマートフォンの操作に関する相談をお受けします
費 無料
申 不要。当日直接会場へ

シセイカルテ & 運動教室(第1期)

日 5月31日～7月12日の土曜日(全7回)
時 第1・7回 午後1時30分～3時 第2～6回 午後1時30分～2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
内 シセイカルテのアプリを使い全方向から全身を測定し、体のゆがみを矯正するための運動を行います。
費 200円
申 5月10日(土)～17日(土)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

ふれあいデーゆりのき荘 ロビーコンサート

ハワイバンドとフラダンスの生演奏をお楽しみください。皆様のご来場をお待ちしております。
日 6月21日(土) 正午～午後1時
場 いきいき館 1階ロビー



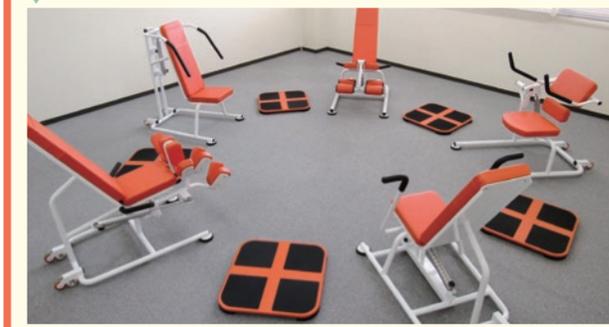
老人福祉センター 4館共通 **一般開放日**

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時までとなっております。

施設名	実施日	催し物
けやき荘	5月10・24日(土)、6月7・21日(土)	けやきコンサート「クールミントウイングス」(昭和歌謡)……6月7日13:00～15:00 テレビでの映画上映 ……5月10日、6月21日13:00～15:00
くすのき荘	5月11・25日(日)、6月8日・22日(日)	ふれあい映画上映会 ……10:10～ 卓球 ……9:30～12:00 三味線コンサート ……5月25日13:30～15:00 ふれあいクラブ体験(折り紙クラブ折鶴) ……6月 8日10:00～11:30
ゆりのき荘	5月17日(土) 6月21日(土)	5・6月 ゆりのきふれあい体操 ……10:00～11:00 5月 スマートフォンなんでも相談 ……10:00～12:00 6月 ハワイアンコンサート ……12:00～13:00
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*5月11日、18日は除く) 三味線コンサート ……5月11日12:00～13:00 映画鑑賞会「サンセット大通り」 ……5月18日10:00～12:00(当日申込み) おりがみ教室 ……5月25日、6月22日10:00～12:00(当日申込み)

ラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスとは、筋力運動と有酸素運動を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。筋力アップや体脂肪減少、心肺機能向上などの効果が期待できますので、ご利用ください。



対 高校生以上ならどなたでも 費 200円 持 室内運動靴
*市内に住所を有する60歳未満の方、または市外の方は、別途センター使用料(200円)が必要。なお、初めてお越しの際は、本人確認書類(保険証等)をお持ちください。

【初回講習会のご案内】はじめて利用する方は、初回講習会の受講が必要です。(予約制、電話可)

施設名	実施日	時間	定員
けやき荘	5月10日(土)、13日(火)、20日(火)、27日(火) 6月7日(土)、10日(火)、17日(火)、24日(火)	13:30～14:30	各5人
くすのき荘	5月8日(木)、11日(日)、22日(木)、29日(木) 6月12日(木)、26日(木) *5月29日(木)はステップワーク講習会となります。		
ゆりのき荘	5月2日(金)、9日(金)、17日(土)、23日(金)、30日(金) 6月6日(金)、13日(金)、21日(土)、27日(金) *6月27日(金)はステップワーク講習会となります。		
ひのき荘	5月14日(水)、21日(水)、25日(日)、28日(水) 6月4日(水)、11日(水)、18日(水)、22日(日)		

ステップワーク講習会

すでにラウンドフィットネスを利用されている方に向け、ステップ運動のフォームの見直しや、より負荷をかけた運動方法を学ぶための講習会を実施しています。利用方法など詳細は各館へお問い合わせください。