

くすのき荘だより



第2期 くすのき健康体操

初回に^{インボディ}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 8/7、14、21、28 (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 7月18日(金)~27日(日)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可)

※申込み多数の場合は抽選

※抽選結果は7/31(木)~8/2(土)に発表(申し込み者本人による問合せ)

※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。



第1回 スマホお悩み相談会

スマホの使い方がわからない…そんなときは、頼れるボランティアさん“スマートフォンマイスター”にご相談ください!

日時 7/2(水) 10:00~12:00

場所 2階 会議室 **参加費** 無料

対象 市内に住所を有する60歳以上の方、10人程度(先着順)

持ち物 お使いのスマートフォン、スリッパ等の室内履き、飲み物

申込方法 当日9:30から会議室前にて受付を行います。

※ボランティアによる相談会のため、解決にいたらない場合もございます。ご了承のうえ、ご参加ください。



移動図書館しらこぼと号

7/3、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。



7月のふれあいデーについて

7/13、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 【7/13】「ローマの休日」

10:10~12:08

【7/27】「郵便配達は二度ベルを鳴らす」

10:10~12:03

※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)



就労訓練実施販売

① 7/7(月) 11:45~12:30
ボンボンバーガー(パン)

② 7/17(木) 11:00~14:00
ザ・スポット新越谷(コーヒー・粉)

③ 7/28(月) 11:45~12:30
ボンボンバーガー(パン)

④ 7/31(木) 11:00~11:45
しらこぼと(パン・サンドイッチ)

