

# ひのき荘だより



令和7年(2025年)8月号  
老人福祉センターひのき荘  
越谷市川柳町二丁目507番地1  
電話:973-7903

発行日:令和7年7月15日(毎月15日の発行です) 休館日は裏面の日程表をご覧ください

## 熱中症を予防しよう



- ◆天候や気温、湿度を考慮し、無理な外出や活動は避けましょう
- ◆暑い日は薄手のものを着用し、必要に応じて脱ぎ着しやすい服装を選びましょう
- ◆高齢者は脱水症状になりやすいため、こまめな水分補給をしましょう
- ◆浴室は特に高温になりやすいため、**入浴前後の水分補給**を徹底しましょう

## ◆「あおいとり」と夏まつり

地域子育て支援センター「あおいとり」のお子さんたちと一緒にまつりを楽しみましょう!

(詳細は館内掲載のポスターをごらんください)

**日時・場所** 8月4日(月) 10:00~11:00

場所:ひのき荘1階 研修室

**対象** 市内に住所を有する60歳以上の方

**費用** 無料

**申込** 7月16日(水)~28日(月)までにひのき荘受付まで(申込順)

**定員** 先着6名

## ◆第1回パン作り教室

あんぱんとハムロールを一緒に作りましょう!

**日時** Aコース 8月18日(月)10:00~14:00

Bコース 8月25日(月)10:00~14:00

**対象** 市内に住所を有する60歳以上の方

**費用** 1,200円(材料費)

**定員** 各日5人

**申込み** 7月30日(水)~本人が費用を添えて



## ◆ラウンドフィットネス

筋力運動(油圧抵抗式マシン)と有酸素運動(ステップやマーチ)を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです

**利用時間** 9:30~15:30 ※原則1回1時間以内

**対象** 高校生以上ならどなたでも

**費用** 200円 ※60歳未満の方は別途センター使用料がかかります

**利用方法** 予約制とし、同時に利用できるのは5人まで

○利用日の1週間前から直接または電話で予約可

※電話受付時間:9:00~16:00

○予約時間から15分経過してもご来館されない場合、自動キャンセルとさせていただきます。(交通機関の遅延等の場合はご連絡いただきますようお願いいたします)

## ◆歌の広場「ペルテ」

8月はお休みです

次回は9月6日(土)

13:30~14:20 開催予定



## ◆8月の就労訓練販売予定

**ボンボンベーカリー** パン・サンドイッチなど

8月6日(水) 11:45~12:30

**サニースポット新越谷** コーヒー豆・雑貨など

8月22日(金) 11:00~14:00

**第2テイク** プレスレット・ストラップなど

8月28日(木) 10:30~14:30

