くすのき荘だより 9月号

中期 くすのきイキ活き運動 【時 間】10:00～11:30

内 容		日にち ※すべて木曜日		
★初級者向け	身体を動かして『血流アップ』と『免疫力アップ』	9/4	10/2	11/6
★初中級者向け	介護予防体操やストレッチ等をメインとした軽体操	9/11	10/9	11/13
★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	9/18	10/16	11/20
★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	9/25	10/23	11/27

※詳細は下記へ

くすのきラック楽運動 【時 間】13:30～14:30

内 容		日にち ※すべて木曜日		
★ヨーガ	ヨーガとイスを使った呼吸法で身体がラックラク～	9/4	10/2	11/6
★ピラティス	呼吸法と瞑想効果を通じて姿勢・睡眠改善、ｽﾄﾚｽ解消	9/11	10/9	11/13
★健康リズム体操	リズム体操を通じて心と身体にグッドラックを！	9/18	10/16	11/20
★太極拳	介護予防を含めた入門的な太極拳で身体をラク～に！	9/25	10/23	11/27

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** イキ活きは9:30から、ラック楽は13:00から、1階入口にて整理券を配付します。
※参加者が多数の場合は入場を制限させていただきます。
※教養娯楽室のご利用(カラオケ含む)は**終日中止**とさせていただきます。

今より美文字 ペン字体験

今より美文字になるコツを楽しく学びます。

日 時 9/28(日) 10:00～12:00
対 象 市内に住所を有する方ならどなたでも
参加費 無料
申込方法 申込み不要

就労訓練実施販売

① 9/5(金) 11:45～12:30
ﾎﾞﾝﾎﾞﾝﾍﾞｰｶﾘｰ(パン)
② 9/10 (水) 10:45～11:45
Café にじさんぽ(雑貨、せんべい)
③ 9/18(木) 11:00～14:00
ｻﾆｰｽﾎﾟｯﾄ新越谷(ｺｰﾋｰ豆・粉)
④ 9/24(水) 10:45～11:45
Café にじさんぽ(雑貨、せんべい)
⑤ 9/25(木) 11:00～11:45
しらこばと(ﾊﾟﾝ・ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ)

9月のふれあいデーについて

9/14、28(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。

映画上映
【9/14】「レベッカ」10:10～12:20
【9/28】「マライの虎」10:10～11:30
※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)

令和7年8月15日発行(毎月15日発行)
【問い合わせ先】 越谷市立老人福祉センターくすのき荘 ☎048-979-6600