

老人福祉センター

くすのき荘

～趣味と学習～

開館時間 〒343-0005 大杉 655
午前9時30分～午後4時 ☎(979)6600 FAX(979)6680

9月・10月の休館日	9月 7日・13日・15日・21日・23日・27日	10月 5日・11日・13日・19日・25日
------------	---------------------------	------------------------

【教養娯楽室】9月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)・10月2日(木)・9日(木)・15日(木)～16日(木)・23日(木)終日 ※事業開催のため
9月9日(火)～10日(水)終日 ※越谷市老人クラブ連合会素人演芸大会のため
10月29日(水)～31日(金)終日 ※くすのき祭のため

一部ご利用になれない日

*施設内設備に不具合が発生したため、当面の間、施設の一部を利用休止としています。

第27回くすのき祭開催のお知らせ

くすのき荘で活動しているクラブが、作品展示や日頃の練習の成果を発表します。市内在住の方ならどなたでも無料でご観覧いただけます。お誘いあわせのうえ、ぜひご来館ください。

日 10月29日(水)～31日(金)
時 午前9時30分～午後4時
*最終日は午後2時まで
*期間中、カラオケは中止します。

くすのきラック楽運動

日 9月4日～11月27日(毎週木曜日) ※10月30日を除く ※下表のとおり
内 週によって運動種類が異なる、自由参加型の運動を行います。
時 午後1時30分～2時30分
場 教養娯楽室 定 各日50人 費 無料
申 不要 午後1時から1階入口にて整理券を配付します。
対 市内に住所を有する60歳以上の方 持 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

ヨーガ	9月4日	10月2日	11月6日
	ヨーガとイスを使った呼吸法で身体がラックラク～		
ピラティス	9月11日	10月9日	11月13日
	呼吸法や瞑想効果を通じて姿勢改善、ストレス解消、睡眠の質を改善		
健康リズム体操	9月18日	10月16日	11月20日
	リズム体操を通じて心と身体にグッドラック(幸運)を!		
太極拳	9月25日	10月23日	11月27日
	介護予防を含めた入門的な太極拳で身体の動きがラク～に!		

老人福祉センター

けやき荘

～娯楽と教養～

開館時間 〒343-0852 新川町 2-55
午前9時30分～午後4時 ☎(965)5822 FAX(965)5892

9月・10月の休館日	9月 6日・14日・15日・20日・23日・28日	10月 4日・12日・13日・18日・26日
------------	---------------------------	------------------------

【教養娯楽室】9月8日(月)・22日(月)・24日(水)・27日(土)・29日(月)午後
10月29日(水)午後

一部ご利用になれない日

InBody 測定&運動教室

日 10月7日～11月4日の毎週火曜日(全5回)
時 10月7日、11月4日午前10時30分～正午
14日、21日、28日午前10時30分～11時30分
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 20人 費 200円
内 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率的に鍛えます。
申 9月17日(水)～24日(水)の開館時間内に本人がけやき荘へ(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

映画に親しもう～懐かしの映画鑑賞会～

場 教養娯楽室 費 無料
対 市内に住所を有する60歳以上の方 申 不要

日程	時間	内容
9月24日(水)	13:00～15:00	或る夜の出来事(1934年・モノクロ)
10月29日(水)	12:50～15:00	麦秋(1951年・モノクロ)

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。

【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	9月9日(火)、13日(土)、16日(火)、30日(火) 10月11日(土)、14日(火)、21日(火)、28日(火)	13:30～14:30 14:30	各5人
くすのき荘	9月11日(木)、14日(日)、25日(木) 10月9日(木)、12日(日)、23日(木)、30日(木)		
ゆりのき荘	9月5日(金)、12日(金)、20日(土)、26日(金) 10月3日(金)、10日(金)、18日(土)、24日(金)、31日(金)		
ひのき荘	9月3日(水)、10日(水)、17日(水)、21日(日) 10月8日(水)、15日(水)、22日(水)、26日(日)		

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)が必要です。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。

老人福祉センター4館共通

一般開放日

ふれあいデー

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	9月7日(日)・13日(土)・21日(日)・27日(土)、10月5日(日)・11日(土)・19日(日)・25日(土)	けやきコンサート 藤本梅之丞社中の三味線演奏と、歌の広場「ペルテ」の合唱 9月27日13:00～14:30 テレビでの映画上映 9月13日、10月11日13:00～15:00 ふれあいデー実施日は、カラオケの採点機能をお楽しみいただけます
くすのき荘	9月14・28日(日)、10月12・26日(日)	ふれあい映画上映会 10:10～ 卓球 9:30～12:00 美文字ペン字体験 9月28日10:00～12:00
ゆりのき荘	9月20日(土) 10月18日(土)	9月 スマートフォンなんでも相談 10:00～12:00 9・10月 ゆりのきふれあい体操 10:00～11:00
ひのき荘	毎週日曜日 ※10月19日は除く	卓球 10:00～15:00(申込み順、1日5組・当日電話予約可) *9月7日・21日・10月19日は除く 獨協埼玉高等学校吹奏楽部コンサート 9月7日12:00～13:00(当日申込み) 映画鑑賞会「キングコング」 9月21日10:00～12:00(当日申込み) おりがみ教室 9月28日、10月26日10:00～12:00(当日申込み) ひのき朗読会 10月5日13:30～14:30(当日申込み、15名)

終活の窓口

身元保証支援

生活支援

葬送支援

悩んでいる事・困っている事はありますか?

1人暮らしで何となく不安

死後の手続きを誰に頼むかなあ

不安を抱える高齢の方々を支援します

誰かに助けて欲しい!

サポート&代行

- 預金引き出しサポート
- 生活保護申請サポート
- 後見人申請サポート

お問い合わせ・ご相談はこちら

NPO法人 **地域の看取り支援の会**

提携 弁護士法人フロンティア法律事務所

〒343-0808 埼玉県越谷市赤山本町1-1 2F
アートライフグループ営業本部内

048-976-4200 平日のみ受付 9:30～17:30

老人福祉センターを使用する際、「使用証」が必要となります。初めてお越しの際は、住所、氏名、生年月日の分かるもの(運転免許証、保険証など)をお持ちください。