



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

9月・10月の休館日	9月	2(火)・9(火)・16(火)・24(水)・30(火)	10月	7(火)・14(火)・21(火)・28(火)
一部ご利用になれない日	【教養娯楽室】9月18日(木)終日 ※越谷市老人クラブ連合会兼人演芸大会のため 【全館】10月18日(土)午後1時～10月19日(日)終日 ※川柳地区文化祭のため			

シセイカルテ&運動教室

日 10月25日～12月6日の土曜日(全7回)
 時 1回目・7回目 午後1時30分～3時
 2～6回目 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 15人 費 200円
 持 室内運動靴、タオル、飲み物

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。
 申 9月29日(月)～10月8日(水)の開館時間内に本人がひのき荘へ。(電話不可)応募多数の場合は抽選。抽選結果は10月13日(月)午後1時30分から発表(電話問合せ可)

第2期 ひのきスッカリ運動

日 9月27日～12月6日の毎週土曜日(全10回)※10月18日は除く
 時 午前10時～11時
 場 多目的ホール 定 30人 費 無料
 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 持 室内運動靴、タオル、飲み物
 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
 申 9月5日(金)午後1時30分～12日(金)の開館時間内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9月15日(月)午後1時30分から発表(電話問合せ可)



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

9月・10月の休館日	9月	1(月)・8(月)・16(火)・22(月)・29(月)	10月	6(月)・14(火)・20(月)・27(月)
一部ご利用になれない日	【浴室】9月1日(月)～17日(水)終日 ※東埼玉資源環境組合の施設点検による温水供給停止および定期清掃のため 【教養娯楽室】9月4日(木)・5日(金)終日 ※越谷市老人クラブ連合会兼人演芸大会のため			

ゆりのき祭

日 9月13日(土)
 時 午前9時30分～午後4時
 場 多目的ホール・教養娯楽室
 *当日カラオケは中止します。

ゆりのき荘で活動しているクラブが日頃の練習の成果を発表します。市内在住の方な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、ぜひお越しください。

シセイカルテ&運動教室(第2期)

日 10月4日～11月15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 定 20人 費 200円
 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 持 室内運動靴、タオル、飲み物

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。
 申 9月15日(月)～21日(日)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)

InBody 測定&運動教室(初級)

日 10月24日～12月26日の毎週金曜日(全10回)
 時 第1・10回 午前10時～11時30分
 第2～9回 午前10時～11時
 場 多目的ホール 定 25人 費 200円
 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 持 室内運動靴、タオル、飲み物

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果的に鍛えます。
 申 10月7日(火)～12日(日)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)

『リハビリなんでも相談』開催のお知らせ

「腰が痛い」「肩が上がりにくい」「膝が痛い」「最近足腰が弱くなってきた」…など感じていませんか?
 日常生活動作のアドバイスや自宅で簡単に出来る体操の指導など、理学療法士等が相談に応じます。ぜひ、ご利用ください。

- 日 表のとおり
- 対 市内に住所を有する60歳以上の方
- 申 当日申込み順(先着8人)



施設名	実施日	時間	定員	場所
ゆりのき荘	9月11日(木) 10月9日(木)	9:30 ～ 11:00	8人	2階 研修室
けやき荘	10月24日(金)			和室
ひのき荘	9月12日(金)			会議室

越谷市民プール 温水プール/トレーニングルーム 〒343-0011 増林 3-2-2 ☎(992)6602 FAX(967)0012

9月・10月の休館日	9月	1(月)・8(月)・16(火)・22(月)・29(月)	10月	6(月)・14(火)・20(月)・27(月)
一部ご利用になれない日	【温水プール】9月1日(月)～19日(金)終日 【トレーニングルームシャワー】9月1日(月)～17日(水)終日 *東埼玉資源環境組合の施設点検による温水供給停止および定期清掃のため			



*温水プール・トレーニングルームの最新の使用方法等については二次元コードから当協議会のホームページをご覧ください。



第2期キッズプール教室

日時・定員・対象者は下表のとおり
 費 全6回 6,000円 *小学生以上は施設使用料が別途かかります。
 内 初めてのお子様も大歓迎!水慣れ、顔付け、潜る、浮く、バタ足を中心に教室を開催、ジュニアはクロールに挑戦!
 申 9月9日(火)～教室開催前日午前9時から午後8時までに費用を添えて、越谷市民プールへ(電話不可、申込み順)

*教室開始後の返金はいたしません。
 *プール使用休止期間中も申込みを受け付けます。
 *参加者が5人に満たない場合は中止になることがあります。

2025年度 第2期キッズプール教室 日程表

教室名	曜日	日程	時間	定員(人)	対象者
1 幼児Aコース	土	10月4・11・18・25日 11月1・8日 全6回	13:10～14:00	10	4～6歳で排泄が自立している未就学児
2 幼児Bコース			14:10～15:00	10	
3 学童初心者コース			16:10～17:00	20	小学1～3年生
4 学童ステップアップコース			17:10～18:00	20	
5 ジュニアコース			19:10～20:00	20	

第2期ウォーキングAQUA

日 9月26日～11月14日の金曜日(全8回)
 時 午後1時15分～2時 対 18歳以上 定 20人
 内 いつまでも自分の足で歩き続けるために。楽しく水中ウォーキング!
 講師 海津美弥子さん
 費 全8回 4,000円
 *施設使用料が別途かかります。
 申 9月9日(火)から教室開催前日まで午前9時から午後8時までに費用を添えて、越谷市民プールへ(電話不可、申込み順)
 *休講になる場合もあります。

令和7年度 スポーツ教室

教室の詳細は、ホームページをご覧ください。
 費 ◆温水プール 1回600円
 アクアダンスおよびLet'sアクアビクスは1回500円
 *施設使用料が別途かかります。
 ◆多目的ホール 1回700円
 対 18歳以上 定 各教室20人
 申 参加したい教室の1時間前から、その都度費用を添えて越谷市民プール総合受付まで(電話不可、申込み順)
 *休講になる場合もあります。

令和7年度知的障がい者(児)向けプール教室

日 第1回10月4日(土) 午前11時30分～午後0時45分
 第2回10月18日(土) 午前11時45分～午後0時45分
 第3回11月1日(土) 午前11時45分～午後0時45分(全3回)
 対 小学生以上の知的障がい者(児)(介助者の同伴入水を基本とします)
 定 15組 内 水慣れ・水中運動・水泳体験
 費 全3回 150円 *施設使用料が別途かかります。
 申 9月17日(火)～26日(金)
 午前9時から午後8時までに費用を添えて、越谷市民プールへ(電話不可、申込み順)
 *教室開始後の返金はいたしません。
 *参加者が5人に満たない場合は中止になることがあります。