



老人福祉センター

くすのき荘

～趣味と学習～

開館時間

午前9時30分～午後4時

〒343-0005 大杉 655

☎(979)6600 FAX(979)6680

11月・12月の休館日

11月 2日・3祝・8土・16日・22土・23祝・24(休)・30(日)

12月 7日・13土・21日・27土

年末年始 12月29日(月)～1月4日(日)

一部ご利用になれない日

【教養娯楽室】11月6日(木)・9日(日)・13日(木)・20日(木)・27日(木)終日
12月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)午前 ※事業開催のため
【カラオケ】11月14日(金)午前 ※消防訓練のため
【浴室】1月5日(月)午前 ※設備点検のため

年越しそば打ち講習会

日 11月29日、12月6日(出)※全2回
時 午前10時～午後2時
場 調理室・和室 定 9人
対 市内に住所を有する60歳以上の方
内 自分で蕎麦を打ち、試食をします。
費 2,000円(材料費)

第2回 健康づくり講座「耳の聞こえ」

日 12月15日(月)
時 午後1時～2時
場 第1研修室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 20人 費 無料
内 言語聴覚士による耳の聞こえチェックのほか、耳から始めるフレイル予防について学びます。
申 12月5日(金)～11(木)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、申込み順)

料理講習会

日 12月22日(月)
時 午前10時～午後2時
場 調理室・和室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 12人
内 ご自宅でも作れる簡単な料理のレシピを学びます。
費 1,000円(材料費)
申 12月8日(月)～15日(月)の開館時間内に本人が費用を添えてくすのき荘へ(電話不可、申込み順)
持 エプロン、三角巾、マスク、布巾(2枚)





老人福祉センター

けやき荘

～娯楽と教養～

開館時間

午前9時30分～午後4時

〒343-0852 新川町 2-55

☎(965)5822 FAX(965)5892

11月・12月の休館日

11月 1土・3祝・9日・15土・23祝・24(休)・29土

12月 6土・14日・20土

年末年始 12月28日(日)～1月3日(土)

一部ご利用になれない日

【教養娯楽室】11月18日(火)・25日(火)午前、20日(木)午後
12月5日(金)・13日(土)終日
2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)午前、18日(木)午後
【浴室】1月4日(日)終日 ※設備点検のため

囲碁・将棋大会

日 12月5日(金)
時 【受付】午前9時40分から
【開会式】午前9時55分から
場 教養娯楽室 費 500円(参加費)
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 80人程度
内 棋力別対局(ブロック別トーナメント方式、敗者復活戦あり)
申 11月17日(月)までの開館時間内に、参加費を添えてけやき荘へ(電話不可、申込み順)
※昼食は各自ご用意ください。

稲穂のついたお正月しめ飾り教室

日 Aコース12月12日(金)
Bコース12月23日(火)
時 午後1時30分～3時
※花材が変更になる場合があります。
場 集会室 定 各10人 費 1,500円
対 市内に住所を有する60歳以上の方
内 アーティフィシャルフラワーなどを使い、お正月に飾るしめ縄を作ります。
申 11月18日(火)から、開館時間内に本人が材料費を添えてけやき荘へ(電話不可、申込み順)

シセICALテ&運動教室

日 11月18日、25日、12月2日、9日、16日、23日の火曜日(全6回)
時 1回目 午前10時30分～正午 2回目～6回目 午前10時30分～11時30分
場 教養娯楽室 定 25人 費 200円 対 市内に住所を有する60歳以上の方
持 タオル、飲み物
内 シセICAL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。測定は初回のみとなります。
申 11月4日(火)～12日(火)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)

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

11月・12月の休館日

11月 4(火)・10(月)・17(月)・25(火)

12月 1(月)・8(月)・15(月)・22(月)

年末年始 12月29日(月)～1月3日(土)

一部ご利用になれない日

【温水プール】1月4日(日)第1部
【トレーニングルーム】1月4日(日)午後1時まで ※設備点検のため



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 InBody・シセICALテ測定会

日 11月19日(火)・22日(出)1日3回開催
1回目 午前10時～正午
2回目 午後1時～午後3時
3回目 午後4時～午後5時30分
場 1階ロビー 対 18歳以上の方 定 30分単位 各3人
内 InBodyでは身体の構成を、シセICALテでは体のゆがみを測定し、結果のアドバイスを行います。

費 500円(InBodyまたはシセICALテのみご希望の方は300円)
申 開催当日に費用を添えて越谷市民プール総合受付へ(電話不可、申込み順)
※InBodyについては、ペースメーカーなど、医療電子装置を付けた方、妊婦は測定できません。

令和7年度 スポーツ教室日程一覧

	教室名	毎週曜日	時間	強度
温水プール	1 アクアダンス45min	火	14:00～14:45	中
	2 NEW 基本から学ぶ水泳教室	水	10:30～11:30	弱
	3 平泳ぎ教室		14:00～15:00	中
	4 バタフライ教室		16:15～17:15	中
	5 ステップアップクロール	木	10:30～11:30	中
	6 Let'sアクアビクス45min		14:00～14:45	中
	7 クロール教室	金	14:00～15:00	中
	8 4泳法教室		16:15～17:15	強
	9 NEW 要望にこたえる水泳教室		19:15～20:15	弱/中
多目的ホール	1 カキラ(ろっ骨エクササイズ)	火	19:00～20:00	中
	2 引き締めサーキット	木	19:00～20:00	強
	3 ピラティス*	金	18:00～19:00	弱
	4 ストレッチ ヨーガ	土	17:00～18:00	弱
	5 キックボクシングエクササイズ	日	17:00～18:00	強

※第1、第3金曜日の開催となります。

介護保険や公的制度では対応できない？ 不安なことがありますか？

葬送支援／火葬～納骨

死後の事務と身辺整理

サポート・代行業

無料個別相談会

お電話ください 要予約

11月7日(金)24日(月)

グループ代表 西本

代表は越谷育ち 地域密着で20年

お預かりしたお金は、弁護士事務所が管理するので安心です

お問い合わせ・ご相談はこちら

NPO法人 地元越谷市の 家族の看取り支援の会

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。