

# くすのき荘だより



## 後期くすのきスクール

教室名	①ペン字教室 今より少し美文字になるためのレッスンをします。	②自分史アルバム作り あなたの人生を一冊のアルバムにまとめましょう！
日 時	1/20、27、2/3 毎週火曜日(全3回) 10:00~12:00	1/20、27、2/3 毎週火曜日(全3回) 13:00~15:00
定 員	12人	10人
費 用	無料	1,000 円(材料費)
申込み	1/8(木)~16(金)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(①電話可、②電話不可、①②申込み順)	
対 象	市内に住所を有する60歳以上の方 ※一人一教室のみとします。	

### 郷土歴史講座

くすのき荘のある新方地区の歴史について学びます。

日 時 1/28(水) 10:00~12:00

場 所 2階 第1研修室 定 員 30人

対 象 市内に住所を有する60歳以上の方

参加費 無料

持 ち 物 筆記用具、飲み物、室内履き

申込方法 1/13(火)~開館時間内に本人が  
くすのき荘へ(電話可・申込み順)

### お知らせ

1/5(月)のみ、浴室利用は **12 時から**となります。予めご了承ください。(裏面参照)

### 就労訓練実施販売

- ① 1/15(木) 11:00~14:00  
サニースポット新越谷(コーヒー豆・粉)
- ② 1/29(木) 11:00~11:45  
しらこぼと(パン・クッキー等)



### 後期くすのきイキ活き運動



誰もが参加しやすいよう、週によって運動の強度が変わる、自由参加型の運動の場です。

内 容		日 次 ※すべて木曜日		
★初級者向け	身体を動かして血流アップ、免疫力アップのダブル効果	1/8	2/5	3/5
★初中級者向け	カキラ体操『呼吸と肋骨を動かしてイキイキと』	1/15	2/12	3/12
★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	1/22	2/19	3/19
★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	1/29	2/26	3/26
時 間	すべて 10:00~11:30	場 所	3階 教養娯楽室(大広間)	定 員 各日50人
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	参加費 無料
申込方法	申込み不要 9:30~入口にて整理券を配布します。 ※参加者が多数の場合は入場を制限させていただきます。 ※午前中の教養娯楽室のご利用(カラオケ含む)は中止とさせていただきます。			



### 1月のふれあいデーについて

1/11、25(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

【1/11】「或る夜の出来事」 10:10~11:55

【1/25】「キングコング」 10:10~11:50

※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)

