

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

3月・4月の休館日	3月 1日・7日・15日・20日・21日・29日	4月 5日・11日・19日・25日・29日
-----------	--------------------------	-----------------------

一部ご利用になれない日 【教養娯楽室】3月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)
4月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)午前 ※事業開催のため

越谷ふるさと散歩…………… **終活講座**……………

日 3月23日(月) *雨天時3月25日(水)
時 午前9時30分～正午
場 午前9時20分、せんげん台駅東口集合
対 市内に住所を有する60歳以上の方で、約6kmのコースを完歩できる方
定 12人 費 無料
内 越谷の郷土に詳しいガイドと共に、せんげん台駅周辺の歴史を訪ねます。
申 3月6日(金)から開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、申込み順)
持 動きやすい服装、歩きやすい靴、雨具、タオル、飲み物、常備薬など

からだスッキリ! くすのき体操……………

日 4月7日～28日の毎週火曜日(全4回)
時 午前10時～11時30分
場 教養娯楽室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 40人 費 無料

内 体を整える体操を行います。
申 3月25日(水)～30日(月)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、申込み順)
持 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装



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

3月・4月の休館日	3月 8日・14日・20日・22日・28日	4月 4日・12日・18日・26日・29日
-----------	-----------------------	-----------------------

一部ご利用になれない日 【教養娯楽室】3月19日(木)終日、12日(木)・24日(火)午後、4月22日(水)午後

楽しく歩くためのやさしいウォーキング教室……………

日 3月19日(木) 時 午前10時30分～正午
場 教養娯楽室・屋外
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 25人 費 無料
内 転倒予防のための足運びや体重移動を練習し、無理なく続けられる歩き方を身につけます。天候がよければ、屋外でのウォーキングも行います。
講師 合津 隼人さん
申 3月5日(休)から開館時間内に本人がけやき荘へ(電話可、申込み順)
持 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物など

認知症予防講座……………

日 3月24日(火)
時 午後1時30分～2時30分
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 25人 費 無料
内 認知症の理解を深め、予防方法や体操を学びます。
申 3月10日(火)から開館時間内に本人がけやき荘へ(電話可、申込み順)

けやきコンサート……………

日 4月11日(出)
時 午後1時30分～2時45分
定 50人 費 無料
内 越谷シニアアンサンブルによる生演奏会
申 不要(当日直接会場へ)




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

3月・4月の休館日	3月 2日・9日・16日・23日・30日	4月 6日・13日・20日・27日
-----------	----------------------	-------------------

一部ご利用になれない日 【温水プール】3月8日(日)第1部・第2部(9:30～15:30) *越谷市主催事業開催のため

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(祝日は、休講となります)。

*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。



教室名	曜日	時間	強度
1 アクアダンス 45min	火	14:00～14:45	中
2 基本から学ぶ水泳教室		10:30～11:30	弱
3 平泳ぎ教室	水	14:00～15:00	中
4 パタフライ教室		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		14:00～15:00	中
8 4泳法教室	金	16:15～17:15	強
9 要望にこたえる水泳教室		19:15～20:15	弱/中
多目的ホール			
10 カキラ	火	19:00～20:00	中
11 引き締めサーキット	木	19:00～20:00	強
12 ピラティス(第1、第3金曜)	金	18:00～19:00	弱
13 ストレッチ ヨーガ	土	17:00～18:00	弱
14 キックボクシングエクササイズ	日	17:00～18:00	強

「ふらっと」がもう **地域の皆さんとの交流の場** **「ふらっと」おおぶくろ**

〒343-0836 蒲生寿町17-12 ☎(986)5115 休所日▷火曜日 開所時間 9時～17時

【3月・4月の講座の予定】
時 10:30～11:30 申 不要:当日受付

日程	内容	定員
3/4(水)	工作 お花のリース作り *材料費100円 当日集金	12人
4/10(金)	漫談・手品・歌 ～二束亭三文さん～	16人

【3月・4月のオレンジカフェ】 *毎月第4水曜日10:00～11:00

日程	3月25日(水)	4月22日(水)
内容	カフェの日	脳トレゲーム

【「ふらっと」がもうスマホ講座】

講座名	対象	定員	内容	日程	時間
スマホ個別相談会	高齢者の方	各回4人	スマホの操作でわからない事や質問したい事、さらボの登録の仕方等の相談を受け付けます(1人2つまで)	3/6(金) 4/6(月) 5/6(水)	①10:00～10:30 ②10:40～11:10

*各日予約が必要です。電話(048-986-5115)または直接お申込みください。*スマホの機種は、androidまたはiPhoneを対象とします。

〒343-0032 袋山1435-16 ☎(975)4000 休所日▷日曜日 開所時間 9時～17時

【3月の講座予定】

日程	内容
3/6(金)	血管年齢・骨密度測定会
3/14(土) 受付13時～(定員20人)	スマホ相談会 スマートフォンの使い方など分からないことや悩み事をボランティアさんと一緒に解決していきます。
3/27(金)	健康講座 包括大袋による簡単な体操、音楽、相談など

*講座の時間は14:00～15:00 (スマホ相談会のみ13:30～14:45)
*申し込み不要
*悪天候の時は中止や延期になる場合があります。

【3月・4月のオレンジカフェ】

日程	3月13日(金)	4月17日(金)
内容	血管年齢・骨密度測定会	血管年齢・骨密度測定会

*毎月第3金曜日 14:00～15:00 (*3月は第2金曜日)

【3月・4月の講座の予定】

日程	内容
4/11(土) 受付13時～(定員20人)	スマホ相談会 スマートフォンの使い方など分からないことや悩み事をボランティアさんと一緒に解決していきます。
4/24(金)	健康講座 包括大袋による簡単な体操、音楽、相談など



講座の様子



血管年齢・骨密度測定会の様子

オレンジカフェは、認知症の方やその家族等が自由に参加できる交流の場であり、専門職や認知症サポーターとの相談もできます。「ふらっと」がもうでは、1か月毎に内容を決め、カフェの日や歌、工作等を開催。「ふらっと」おおぶくろでは、参加者同士の交流を中心とした開催となっています。