



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			
3月・4月の休館日	3月	3(火)・10(火)・17(火)・24(火)・31(火)	4月	7(火)・14(火)・21(火)・28(火)

令和8年度 上期健康教室

日 日時【下表参照】 申 当日、1部は9時30分から、2部は10時から整理券を配布。本人がひのき荘へ。
 対 市内に住所を有する60歳以上の方 定員になり次第締め切り
 定 各部60人 費 無料 定員になり次第締め切り
 内 健康体操や、健康に関する講話など 持 運動しやすい服装、室内運動靴、タオル、飲み物

コース	日 程	時 間	定員(人)
1部	通年毎週木曜日	午前10時～10時45分	各60
2部		午前11時～11時45分	

ひのきみんな DE ゲーム

「みんなDEゲーム広場」 「みんなDEゲーム体験会」
 日 開館日の午前10時から午後3時まで1コマ1時間 日 毎月第3水曜日
 *ただし第3水曜日の午後を除く 午後1時30分から3時まで
 場 1階和室 定 1～4人 費 無料 場 1階会議室 定 10人 費 無料
 対 市内に住所を有する60歳以上の方 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 内 テレビゲームを使い、楽しみながら脳活 内 テレビゲーム初心者のための体験会
 します。 申 毎月1日から開館時間内に本人がひのき荘へ(代理不可、電話可、申込み順)
 申 利用日の1週間前から開館時間内に本人がひのき荘へ(代理不可、電話可、申込み順)



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

認知症サポーター養成講座 …… **生きがい就労支援講習会** ……

日 3月27日(金) 時 午後1時30分～3時
 場 多目的ホール 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 定 20人 費 無料 内 認知症の症状を正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく支え見守るサポーターになるための講座です。
 講師 越谷市地域包括支援センター 増林職員

日 3月11日(水) 時 正午～午後0時30分
 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(当日直接会場へ)

ふれあいデー ゆりのき荘ロビーコンサート ……

藤本梅之丞社中による三味線の生演奏をお楽しみください。皆様のご来場をお待ちしております。
 日 3月21日(土) 正午～午後1時 場 1階ロビー



施設名	実施日	催し物
けやき荘	3月1日(日)・7日(土)・15日(日)・21日(土)・29日(日)	けやきコンサート(「越谷シニアアンサンブル」の生演奏) …… 4月11日(土)13:30～14:45 テレビでの映画上映 …… 3月7日(土)13:00～
	4月5日(日)・11日(土)・19日(日)・25日(土)	
くすのき荘	3月8日(日)・22日(日)	ふれあい映画上映会 ……10:10～ 卓球 …… 9:30～12:00 ふれあいクラブ体験(ハーモニカ演奏体験) …… 3月8日12:00～13:10*持ち物:21穴ハーモニカ
	4月12日(日)・26日(日)	
ゆりのき荘	3月21日(土)	3月 ロビーコンサート(三味線) ……12:00～13:00 3月 スマートフォンなんでも相談 ……10:00～12:00 3・4月 ゆりのきふれあい体操 ……10:00～11:00 4月 卓球 …… 9:30～15:45
	4月18日(土)	
ひのき荘	毎週日曜日	卓球 ……10:00～15:00(申込み順、1日5組・当日電話予約可)*3月15日は除く 映画鑑賞会「或る夜の出来事」 …… 3月15日10:00～12:00(当日会場へ) おりがみ教室 …… 3月22日、4月26日10:00～12:00(当日申込み)

老人福祉センター4館共通

一般開放日



この日は、年齢を問わず、市内に住所を有する方ならどなたでも無料でご利用になれます。
 *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。

ラウンドフィットネス



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(マイナンバーカード等)をお持ちください。

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。

利用時間	利用時間
① 9:30～10:30	⑤ 13:30～14:30
② 10:30～11:30	⑥ ※初回講習会・ステップワーク講習会実施の際は、通常利用はありません
③ 11:30～12:30	
④ 12:30～13:30	⑥ 14:30～15:30

【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	3月7日(土)、10日(火)、17日(火)	13:30 ～ 14:30	各5人
	4月11日(土)、21日(火)、28日(火)		
くすのき荘	3月8日(日)、26日(木)	13:30 ～ 14:30	各5人
	4月12日(日)、30日(木)		
ゆりのき荘	3月13日(金)、21日(土)、27日(金)	13:30 ～ 14:30	各5人
	4月10日(金)、18日(土)		
ひのき荘	3月4日(火)、11日(火)、22日(日)	13:30 ～ 14:30	各5人
	4月15日(火)、26日(日)		

もしもの時、頼れる人はいますか?

葬送支援/火葬～納骨など



こんな不安を解消しましょう

- 身元保証について知りたい
- 残される人に負担をかけたくない
- 費用を知りたい(無料見積り)
- 死後の手続きも任せたい

相談は無料です/訪問もできます

「お悩み聞かせてください」
無料個別相談会
3月19日(木) 25日(水)
 「資料を持ち帰るだけ」も可能です
要予約
 お電話ください



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
 アートライブグループ営業本部内
048-976-4200 平日のみ受付 9:30～17:30