

けやき荘だより 4月号

●けやきコンサート

申込み不要

4月11日(土)13:30~14:45
『越谷シニアアンサンブル』による生演奏
【場所】教養娯楽室(大広間)



※ふれあいデーにより、市内に住所を有する方は無料でご覧になれます。

●懐かしの映画鑑賞会

申込み不要

「小原庄助さん」(昭和24年)
4月22日(水)13:00~



■リハビリなんでも相談

24日(金) 9:30~11:00

8人(先着順)

【申込み】当日、けやき荘受付にて



理学療法士・作業療法士に

リハビリなどについての相談ができます。

相談以外にも、腰痛・ひざ痛予防や、

リハビリの方法、筋力向上や体力向上に

ついて、個別にアドバイスをもらえます。

●ふれあいデー

申込み不要

5日(日)、11日(土)、19日(日)、25日(土)
この日は、年齢を問わず、市内に住所を有する方はどなたでも無料でご利用になれます。
※ご希望の人はカラオケの採点をお楽しみください。

ラウンドフィットネス

| | 初回講習会 | ステップワーク講習会 | 見守り |
|----|------------------|------------|--------|
| 3月 | 17日(火) | / | 24日(火) |
| 4月 | 11日(土) 21日(火) | | 28日(火) |

【時間】すべて13:30~

【申込み】けやき荘へ直接(9:30~16:00)

または電話(9:00~16:00)で予約

《ステップワーク講習会》

ラウンドフィットネスをすでに利用されている人に向けて、ステップワークの正しいフォームや、より負荷をかけたフォームを学ぶ講座です。※器械運動は行いません

【申込み】開催月の1日から申込可能

《見守り》

インストラクターがいる時間で、ラウンドフィットネスに関する質問や、アドバイスなどをもらえます。【申込み】1週間前から申込可能

■移動図書館 ※ご注意ください※

4月から曜日と時間がかわります

第2・第4水曜日 4月8日、22日
15:00~15:20



■就労訓練販売予定

3日(金)11:45~12:30 ボンボンベーカリー(パン)

8日(水)11:00~14:00 サニースポット新越谷(コーヒー他)

16日(木)11:00~11:45 しらこぼと(パン、クッキー他)

●4月 カラオケが利用できない日●

| | |
|--------|--------|
| 終日 | 午後 |
| 11日(土) | 22日(水) |

問い合わせ先

越谷市立老人福祉センターけやき荘

☎048-965-5822