



# くすのき荘だより 号

## 前期くすのきスクール

教室名	①美・アロマ・姿勢のセルフケア ～自分をいたわり、綺麗になろう。～	②竹ふみ足つぼ講座 ～元気は足もとから！～
日時	(1) 5/21 …… 大人のメイクレッスン (2) 5/28 …… アロマで楽しむハンドマッサージ (3) 6/4 …… 池田川で姿勢改善 毎週木曜日(全3回) 10:00～11:30	5/21、28、6/4 毎週木曜日(全3回) 13:00～14:30 
定員	 20人	15人
費用	無料	
申込み	5/7(木)～18(月)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話不可、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。

## 前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。(参加無料)

内容	日にち ※すべて火曜日		
★初級者向け 介護予防体操やストレッチをメインとした軽体操	5/12	6/9	7/7
★初中級者向け 身体が目覚める！楽しく体操&ストレッチ	5/19	お休み	7/14
★中級者向け 流行りの歌に合わせたエアロビクスやリズム体操	5/26		7/21
★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	6/2	6/30	7/28

**時間** 全て 10:00～11:30 **場所** 3階 教養娯楽室(大広間) **定員** 各日先着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

**申込方法** 申込み不要 9:30～正面入口にて整理券を配布いたします。

※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。



### 歌の広場「パーレテ」inくすのき

5/24(日) 13:30～14:20

【場所】2階 第1研修室

 楽しく歌ってストレス発散！  
ピアノの伴奏に合わせて、みんなで合唱しましょう♪  
歌詞カードがありますので、  
お気軽にご参加ください。

白黒アート教室が 5/8(金)から受付開始となります。ぜひお申し込みください♪

### 就労訓練実施販売

- 5/14(木) 11:00～14:00  
サニースポット新越谷(コーヒー豆・粉) 
- 5/28(木) 11:00～11:45  
しらこぼと(パン・クッキー等) 

### 5月のふれあいデーについて

5/10、24(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

【5/10】 10:10～11:56

【5/24】 10:10～11:44

### 卓球

9:30～12:00 (3階 多目的ホール)

