

けやき荘だより 5月号

●前期けやきスクール

※受講は、原則1人1教室のみです。

| 教室名 | 日時 | 定員 | 内容など |
|-----------------|------------------------------|------|---|
| | | 講師 | |
| ペン字教室 (全3回) | 6/1、15、29の月曜日 10:30~12:00 | 15人 | お手本を見ながらの練習。脳トレにもなる「書くこと」を趣味の一つに加えてみませんか。 |
| | | 岡部先生 | |
| 椅子ヨガ教室 (全3回) | 6/2、16、30の火曜日 10:30~12:00 | 15人 | 椅子に座って行うヨガです。自律神経を整えて、心も体もスッキリ! |
| | | 櫻井先生 | |

【申込み】5月15日(金)から、開館時間内に本人がけやき荘へ(電話不可、申込み順)

●理学療法士による健康教室(全2回)

リハビリセラピストから、健康寿命を延ばすヒントを学びます。講義のあとは、筋力を強化するための体操を行います。



日時 6月5日(金)、8日(月)
13:30~15:00

定員 20人 参加費 無料
申込み 5月18日(月)から、開館時間内に本人がけやき荘へ(電話可、申込み順)

●けいらくビクス教室(全5回)

ツボとツボを結ぶ氣の通り道『けいらく』を意識しながら、ゆったりとした呼吸で行う体操です。ストレッチではヨガマットを使います。

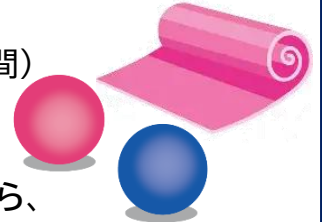
日時 5/25、6/1、8、15、22の月曜日
13:30~14:30

場所 教養娯楽室(大広間)

定員 35人

参加費 無料

申込み 5月11日(月)から、本人がけやき荘へ(電話可、申込み順)



●懐かしの映画鑑賞会

申込み不要

5月21日(木)13:00~

●ふれあいデー

申込み不要

3日(日)、9日(土)、17日(日)、

23日(土)、31日(日)

※5月9日は、10:00から集会室で映画を上映します。

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。

●スマホなんでも相談会

申込み不要

日時 5月12日(火) 10:00~12:00

持ち物 お使いのスマートフォン

申込み 当日、直接会場へ

その他 ボランティアによる

相談会のため、解決に

いたらない場合もあります。

ご了承の上、ご参加ください。



■移動図書館

第2・第4水曜日

5月13日、27日

15:00~15:20



■就労訓練販売予定

11日(月)11:45~12:30 ボンボンベーカリー(パン)

13日(水)11:00~14:00 サニースポット新越谷(コーヒー他)

21日(木)11:00~11:45 しらこぼと(パン、クッキー他)

●5月 カラオケが利用できない日●

| 午前 | 午後 |
|--------|---------------|
| 29日(金) | 21日(木)、25日(月) |

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