

くすのき荘だより



号



中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	9/1	10/6	11/10
★初中級者向け 身体が目覚める！楽しく体操&ストレッチ	9/8	10/13	11/17
★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	9/15	10/20	11/24
★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	9/29	10/27	お休み

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。



郷土歴史講座～南部編～

くすのき荘のある新方地区の歴史について学びます。

日 時 9/29(火) 13:00～15:00
場 所 2階 第1研修室 定 員 36人
対 象 市内に住所を有する60歳以上の方
参 加 費 無料
持 ち 物 筆記用具、飲み物、室内履き
申込方法 9/13(日)～19(土)の開館時間内に
本人がくすのき荘へ(電話不可・申込み順)
※14日(月)以降、電話受付可



第2回 もっと知りたい！スマホ教室

自分のスマホで使い方とLINEについて学びます。

日 時 9/28(月) 10:00～12:00
場 所 2階 第1研修室 定 員 16人
対 象 市内に住所を有する60歳以上の方
参 加 費 無料 講 師 ソフトバンク職員
持 ち 物 自分のスマートフォン(android機種のみ)、
筆記用具、スリッパ等の室内履き
申込方法 9/7(月)～14(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)



昭和歌謡コンサート

日 時 9/13(日) 13:00～15:00
演 奏 クールミントウィングス
場 所 3階 教養娯楽室(大広間)
※申込み不要
※教養娯楽室のカラオケは
終日中止となります。



ふれあいクラブステージ

日 時 9/27(日) 12:00～12:30
演 奏 アロハフレンズ(ウクレレ)
場 所 3階 教養娯楽室(大広間)
※申込み不要



就労訓練実施販売

① 9/4(金) 10:00～13:20
エバプラ越谷
(ジャガイモ、ハーブ、ストラップ)



9月のふれあいデーについて

9/13、27(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

【9/13】 10:10～12:08

【9/27】 10:10～12:12

※上映タイトルは変更になる場合がございます。

卓 球

9:30～12:00 (3階 多目的ホール)

