

けやき荘だより9月号

●InBody 測定と健康運動教室 全 6 回(測定は初回に行います)

日 時 9/15、29、10/6、13、20、27 の火曜日
 初回 …午前 10 時 30 分～正午
 2～6 回…午前 10 時 30 分～11 時 30 分

場 所 集会室
定 員 20 人
参加費 200 円(初回時に集めます)

内 容 初回は、InBody(体成分分析装置)を使い、筋肉量や基礎代謝などを測定します。
 2 回目以降は、結果を見ながら、衰えている部位等を効率的に鍛えていきます。

持ち物 室内運動靴、タオル、飲み物、参加費(200 円)

申込み 9 月 7 日(月)から、開館時間内に本人がけやき荘へ(電話不可、申込み順)

●エンジェルランプ(Angellamp)の フラワー教室



エンジェルランプの先生に
教わる教室です。

可愛い多肉植物(フェイク)を使
ってアレンジメントを作ります。水やりの必要が
なく、飾って満足すること間違いなしです。

日 時 A: 9 月 29 日(火)
 B: 10 月 16 日(金)
 どちらも 13:30～15:00

定 員 各コース 10 人 **材料費** 1,500 円

申込み 9月9日(水)から開館時間内に本人が
けやき荘へ(電話不可、申込み順)

●アロマ講習会

～生活に活かせるアロマスプレー作り～
 アロマオイル(精油)の使い方や注意することを
 学びます。その後、自分の好きな香りを 1 つ
 選んでアロマスプレーを作ります。

日 時 10月19日(月) 10:30～12:00
定 員 12 人
材料費 1,000 円(材料費)
申込み 9 月 29 日(火)から

開館時間内に本人が
けやき荘へ(電話不可、申込み順)



●懐かしの映画鑑賞会

申込み不要

9月15日(火)13:00～

上映内容は、お問い合わせください。

●ふれあいデー

申込み不要

6日(日)、12日(土)、20日(日)、26日(土)

※9 月 12 日(土)10:00～集会室にて
映画を上映します

■就労訓練販売予定

9 日(水)11:45～12:30 ボンボンベーカリー(パン)
 17 日(木)11:00～11:45 しらこぼと(パン、クッキー他)

■移動図書館

9 月 9 日(水)15:00～15:20



ラウンドフィットネス

	初回講習会	見守り	ステップ ワーク
8 月	18 日(火)	4 日(火)	25 日(火)
9 月	12 日(土) 29 日(火)	1 日(火) 15 日(火)	

【時間】すべて 13:30～14:30

【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

●9 月 カラオケが利用できない日●

終 日	午 後
25 日(金)	4 日(金)、11 日(金) 15 日(火)、18 日(金)

越谷市立老人福祉センターけやき荘
 ☎048-965-5822