

老人福祉センター

# くすのき荘

## ～趣味と学習～

開館時間 午前9時30分～午後4時

〒343-0005 大杉 655
☎(979)6600 FAX(979)6680

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11月・12月の休館日 | 11月 | 1(日)・3(祝)・7(土)・15(日)・21(土)・23(祝)・29(日) | 12月 | 6(日)・12(土)・20(日)・26(土) | 年末年始 | 12月29日(火)～1月3日(日) |
| 一部ご利用になれない日 | 【教養娯楽室】11月10日(火)・17日(火)・24日(火)　12月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)午前、11月13日(金)終日 ※事業開催のため<br>【浴　　室】1月4日(月)午前 ※設備点検のため | | | | | |

### 年越しそば打ち講習会



日11月28日、12月5日(土)
＊全2回
時午前10時～午後2時
場調理室・和室
対市内に住所を有する60歳以上の方
定9人　費2,000円(材料費)
内自分で蕎麦を打ち、試食をします。
申10月17日(土)～11月6日(金)の開館時間内に本人が費用を添えてくすのき荘へ(電話不可、申込み順)
持エプロン、三角巾、マスク、布巾(2枚)、持ち帰り用の容器

### 初心者スマホ教室

日12月21日(月)
時午前10時～正午　場第1研修室
対市内に住所を有する60歳以上の方
定15人　費無料
内スマートフォンの基本的な使い方を学びます。
＊貸出用のスマートフォンを使用します。
申12月7日(月)～18日(金)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話不可、申込み順)
＊8日(火)以降、定員に満たない場合は電話受付可

### 第3期 からだスッキリ！くすのき体操

日12月1日～22日の毎週火曜日(全4回)
時午前10時～11時30分
場教養娯楽室
対市内に住所を有する60歳以上の方
定40人　費無料
内体を整える体操を行います。
申11月19日(木)～25日(水)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話不可、申込み順)
＊20日(金)以降、定員に満たない場合は電話受付可
持ヨガマット、飲み物、動きやすい服装



老人福祉センター

# けやき荘

## ～娯楽と教養～

開館時間 午前9時30分～午後4時

〒343-0852 新川町 2-55
☎(965)5822 FAX(965)5892

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11月・12月の休館日 | 11月 | 3(祝)・8(日)14(土)22(日)・23(祝)・28(土) | 12月 | 5(土)・13(日)・19(土)・27(日) | 年末年始 | 12月29日(火)～1月3日(日) |
| 一部ご利用になれない日 | 【教養娯楽室】11月19日(木)午前、16日(月)・18日(水)・30日(月)午後　12月7日(月)・14日(月)・15日(火)・21日(月)午後<br>【浴　　室】1月4日(月)終日 ※設備点検のため | | | | | |

### 元気に歩こう！らくらくウォーキング教室

日11月19日(木)
時午前10時30分～正午
場教養娯楽室・屋外
対市内に住所を有する60歳以上の方
定25人　費無料
内負担の少ない歩き方を学び、筋力・バランスを整えて日常生活での快適な歩行を目指します。前半は屋内で練習し、後半に屋外へ行く予定です(雨天時は屋内)。
講師　合津(あいづ)　隼人(はやと)さん
申11月6日(金)から、開館時間内に本人がけやき荘へ(電話可、申込み順)

### エンジェルランプのフラワー教室 ～お正月飾り～

日Aコース　12月　1日(火)
Bコース　12月18日(金)
どちらも午後1時30分～3時
対市内に住所を有する60歳以上の方
定各10人　費2,000円(材料費)
内室内に飾るお正月用のアレンジメントを作ります。
＊花材変更の場合があります。
申11月17日(火)から、開館時間内に本人が材料費を添えてけやき荘へ(電話不可、申込み順)



### けいらくビクス教室(全5回)

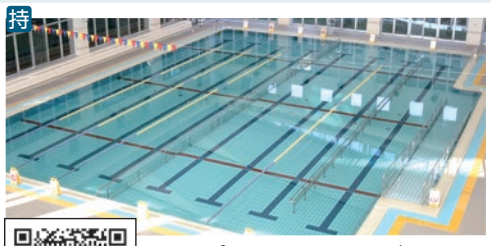
日11月16日、30日、12月7日、14日、21日の月曜日
時午後1時30分～3時
場教養娯楽室
対市内に住所を有する60歳以上の方
定30人
費無料
内経絡(ツボとツボを結ぶ氣の通り道)やそれに対応する内臓を意識しながら、ゆったりとした呼吸で軽く楽に体を動かす体操です。ヨガマットを使い、ストレッチも行います。
申11月5日(木)から、開館時間内に本人がけやき荘へ(電話可、申込み順)

越谷市民プール

# 温水プール／トレーニングルーム

〒343-0011 増林 3-2-2 ☎(992)6602 FAX(967)0012

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11月・12月の休館日 | 11月 | 2(月)・9(月)・16(月)・24(火)・30(月) | 12月 | 7(月)・14(月)・21(月) | 年末年始 | 12月28(月)～1月4日(月) |
| 一部ご利用になれない日 | 【温水プール】1月5日(火) 第1部(9時30分～正午)<br>【トレーニングルーム】1月5日(火)午後1時まで ＊設備点検のため | | | | | |



＊温水プール・トレーニングルームの最新の使用方法等については二次元コードから当協議会のホームページをご覧ください。

### 令和8年度 スポーツ教室

教室の詳細は、ホームページをご覧ください。
対18歳以上　定各教室20～25人
費右表の通り
＊温水プールの教室は施設使用料が別途かかります。
申参加したい教室の1時間前から、その都度費用を添えて越谷市民プール総合受付まで(電話不可、申込み順)
＊休講になる場合もありますのであらかじめご了承ください。

### 令和8年度InBody・シセイカルテ測定会

日11月27日(金)・28日(土)
1日3回開催
1回目午前10時～正午
2回目午後1時～3時
3回目午後4時～5時30分
場生活相談室　対18歳以上の方
定30分単位　各回4人
内InBodyでは身体の構成を、シセイカルテでは体のゆがみを測定し、結果のアドバイスを行います。
費500円(InBodyまたはシセイカルテのみご希望の方は300円)
申当日午前9時以降に参加費を添えて越谷市民プール生活相談室へ(電話不可、申込み順)
＊InBodyについては、ペースメーカーなど、医療電子装置を付けた方、妊婦は測定できません。

### 令和8年度　スポーツ教室

| | | 教室名 | 曜日 | 時間 | 参加費 |
|---|---|---|---|---|---|
| 温水プール | 1 | アクアダンス | 火 | 14:05～14:50 | 500円 |
| | 2 | エンジョイクロール | 水 | 10:30～11:30 | 600円 |
| | 3 | 平泳ぎ＆バタフライ(応用コース)11月「バタフライ」 | | 14:00～15:00 | 600円 |
| | 4 | 平泳ぎ＆バタフライ(ベーシックコース)11月「平泳ぎ」 | | 16:15～17:15 | 600円 |
| | 5 | ナイト★アクア | | 19:15～20:00 | 500円 |
| | 6 | Let'sアクアビクス | 木 | 14:05～14:50 | 500円 |
| | 7 | アクアウォーキング | 金 | 13:15～14:00 | 500円 |
| | 8 | クロール＆背泳ぎ | | 14:05～15:05 | 600円 |
| | 9 | 4泳法教室11月「背泳ぎをメインのフィンスイム」 | | 16:10～17:10 | 600円 |
| | 10 | スイスイ★メドレー | | 17:15～18:00 | 500円 |
| 多目的ホール | 1 | ビギナー筋トレ | 火 | 18:00～18:45 | 600円 |
| | 2 | カキラ | | 19:00～20:00 | 700円 |
| | 3 | 引き締めサーキット | 木 | 19:00～20:00 | 700円 |
| | 4 | はじめてピラティス | 金 | 18:00～19:00 | 700円 |
| | 5 | ストレッチ　ヨーガ | 土 | 17:00～18:00 | 700円 |
| | 6 | 脂肪燃焼ヒート | | 18:30～19:30 | 700円 |
| | 7 | アラカルトレッスン(内容はお問い合せ下さい) | 日 | 17:00～18:00 | 700円 |

## ラウンドフィットネス

**ラウンドフィットネスとは、筋力運動と有酸素運動を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。筋力アップや体脂肪減少、心肺機能向上などの効果が期待できますので、ご利用ください。**



対高校生以上ならどなたでも　費200円　持室内運動靴
**【初回講習会のご案内】**はじめて利用する方は、初回講習会の受講が必要です(予約制、電話可)。

| | 利用時間 | | 利用時間 |
|---|---|---|---|
| ① | 9:30～10:30 | ⑤ | 13:30～14:30 |
| ② | 10:30～11:30 | | ＊初回講習会・ステップワーク講習会実施の際は、通常利用はありません。 |
| ③ | 11:30～12:30 | | |
| ④ | 12:30～13:30 | ⑥ | 14:30～15:30 |

＊市内に住所を有する60歳未満の方、または市外の方は、別途センター使用料(200円)が必要です。なお、初めてお越しの際は、本人確認書類(マイナンバーカード等)をお持ちください。

| 施設名 | 実施日 | 時間 | 定員 |
|---|---|---|---|
| けやき荘 | 11月7日(土)、17日(火)、12月1日(火)、12日(土)、22日(火)　＊12月22日(火)はステップワーク講習会となります。 | 13:30～14:30 | 各5人 |
| くすのき荘 | 11月8日(日)、26日(木)、12月13日(日)、24日(木) | | |
| ゆりのき荘 | 11月6日(金)、21日(土)、12月4日(金)、19日(土) | | |
| ひのき荘 | 11月11日(水)、22日(日)、12月9日(水)、27日(日) | | |

**老人福祉センターを使用する際、「使用証」が必要となります。初めてお越しの際は、住所、氏名、生年月日の分かるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)をお持ちください。**