

老人福祉センター

ひのき荘

～いきがいと交流～

開館時間 午前9時30分～午後4時

〒343-0827　川柳町 2-507-1

☎(973)7903　FAX(973)7904

11月・12月の休館日						
	11月	4㈬・10㈫・17㈫・24㈫	12月	1㈫・8㈫・15㈫・22㈫	年末年始	12月29日㈫～1月3日㈰
一部ご利用になれない日	【カラオケ】11月18日㈬午前 ※消防訓練のため					

楽しく歩こう！ウォーキング講習会

日 11月30日㈰
時 午前10時～11時30分
場 多目的ホール・館外周
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 30人　費 無料
内 正しいフォームを確認しながら有酸素運動を行うことで生活習慣病予防・改善を目指しましょう
申 11月6日㈭から、開館時間内に本人がひのき荘へ（電話不可、申込み順）

第2回カリンバ講習会

日 11月25日㈬
時 午後1時30分～3時
場 会議室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 6人　費 無料
内 アフリカ発祥の楽器を使って簡単な曲の演奏を体験します。
申 11月5日㈬午後1時30分から、開館時間内に本人がひのき荘へ（電話不可、申込み順＊初めての方優先）

第2回 お菓子づくり教室



日 Aコース　12月 7日㈰
　 Bコース　12月14日㈰
時 各日午前10時～午後1時
場 調理室　定 各日5人
対 市内に住所を有する60歳以上の方
内 「ガトーショコラのクリスマスホールケーキ」を作ります
費 1,800円(材料費)
申 11月18日㈬から、開館時間内に本人が費用を添えてひのき荘へ（電話不可、申込み順）
持 エプロン、手拭きタオル、布巾、持ち帰り用袋、三角巾

世代間交流事業「チアダンス交流会」



日 12月6日㈯
時 正午～午後1時
場 多目的ホール
対 市内に住所を有する方
定 50人　費 無料
内 地域で活動しているチアダンスチーム「BLEULAC」の子どもたちのダンスと体操を一緒に楽しみましょう
申 当日会場へ直接お越しください



老人福祉センター

ゆりのき荘

～ふれあいと健康づくり～

開館時間 午前9時30分～午後4時

〒343-0011　増林 3-2-2

☎(992)6601　FAX(967)0012

11月・12月の休館日						
	11月	2㈪・9㈪・16㈪・24㈫・30㈰	12月	7㈪・14㈪・21㈰	年末年始	12月28日㈪～1月4日㈪
一部ご利用になれない日	【カラオケ】11月26日㈭終日 ※消防訓練・事業実施のため 【浴　　室】1月5日㈫午前 ※設備点検のため					

ふれあいデー ゆりのき荘ロビーコンサート

ALL SWING JAZZ ORCHESTRAの生演奏をお楽しみください。皆様のご来場をお待ちしています。



日 11月21日㈯
時 正午～午後1時
場 いきいき館1階ロビー
対 市内に住所を有する方
費 無料
内 ジャズコンサート

終活セミナー

日 11月29日㈯
時 午後1時～3時30分　場 多目的ホール
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 20人　費 無料
内 「遺言状を作るうえでの注意点」＆個別相談会
申 11月11日㈫～20日㈭開館時間内に本人がゆりのき荘へ（電話不可、申込み順）
持 筆記用具・個別相談用資料（希望者のみ）

筋力アップトレーニング

日 11月28日～12月26日
　 毎週土曜日（全5回）
時 午後1時30分～2時30分
場 多目的ホール
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 15人　費 無料
内 ステップ台を使用し、下肢に重点を置いた筋力トレーニング
申 11月8日㈯～15日㈯開館時間内に本人がゆりのき荘へ（電話不可、応募多数の場合は抽選）
持 室内運動靴、タオル、飲み物

ゆりのきすっきり体操（2期）

日 1月22日～3月26日の金曜日（全10回）
時 午前10時～11時　場 多目的ホール
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 25人　費 無料
内 体力作りの習慣をつけ、からだをすっきりさせる運動。カキラ・筋力アップ・ピラティス・かんたんエアロ・ウォーキング＆コグニラダー
申 1月6日㈫～13日㈫開館時間内に本人がゆりのき荘へ（電話不可、応募多数の場合は抽選、1期に参加されていない方が優先）
持 室内運動靴、タオル、飲み物

『リハビリなんでも相談』開催のお知らせ



「腰が痛い」「腕が挙がりにくい」「膝が痛い」「最近足腰が弱くなってきた」･･･などと感じていませんか？
　日常生活動作のアドバイスや自宅で簡単にできる体操の指導など、理学療法士等が相談に応じます。ぜひ、ご利用ください。

日 右表のとおり
対 市内に住所を有する60歳以上の方
申 当日申込み順（先着8人）

施設名	実施日	時　間	定員	場　所
ゆりのき荘	11月12日㈭ 12月10日㈭	9:30～11:00	8人	2階研修室
くすのき荘	11月20日㈭			会議室
ひのき荘	12月11日㈭			会議室

老人福祉センター4館共通

一般開放日 ふれあいデー

　この日は、年齢を問わず、市内に住所を有する方ならどなたでも無料でご利用になれます。

＊利用時間は、各老人福祉センターとも午前9時30分から午後4時までとなっています。

施設名	実施日	催　し　物
けやき荘	開館日の土曜日、日曜日	映画上映＊上映作品名はお問い合わせください。……11月7日㈯10:00～（当日、集会室へ）
くすのき荘	11月 8日・22日㈰ 12月13日・27日㈰	ふれあい映画上映会 …… 10:10～ 卓球 …… 9:30～12:00 ふれあいクラブ体験（フレッシュハーモニー） ……11月22日12:00～13:10
ゆりのき荘	11月21日㈯ 12月19日㈯	11月ロビーコンサート「ALL SWING JAZZ ORCHESTRA」（ジャズ） ……12:00～13:00 11・12月スマートフォンなんでも相談 ……10:00～12:00 11・12月ゆりのきふれあい体操 ……10:00～11:00 卓球（12月） …… 9:30～15:45
ひのき荘	毎週日曜日	卓球　卓球台破損のため貸出しを休止しています。 映画鑑賞会 ……11月15日10:00～12:00 「WEED=X」コンサート ……11月29日12:00～13:00 チアダンス交流会 ……12月 6日12:00～13:00 スマホお悩み相談会 ……12月13日13:30～15:00 おりがみ教室 ……11月22日・12月27日10:00～12:00

＊参加をご希望の方は、当日お申し込みいただくか、会場へお越しください。

広告

頼れる家族がいない！▶その時になって困らないために！



●入院・施設入所の保証人がいない
●葬儀の費用を知っておきたい
●死後の手続きも任せたい
相談無料 訪問もできます



無料個別相談会
11月13日㈮19日㈭
無理な勧誘はありません
要予約 お電話ください

お問い合わせはこちら 048-976-4200
所在地 〒343-0808 越谷市赤山本町1-1 カドヤビル 2F
NPO法人 家族の看取り支援の会
地元越谷市の
提携 弁護士法人フロンティア法律事務所

いきいき館（市民プール・ゆりのき荘）

駐車場の移転について

　令和9年1月から、いきいき館（越谷市民プール・ゆりのき荘）駐車場は、東埼玉資源環境組合のプラント更新工事のため、利用ができなくなります。このため、令和8年12月までに代替駐車場を整備する予定です。移転先の駐車場については追ってご案内します。
　ご不便をおかけいたしますが、ご理解をお願いいたします。

アイコンの説明… 日▶日にち 時▶時間 場▶場所 対▶対象 定▶定員 内▶内容 費▶費用 申▶申込み 持▶持ち物 他▶その他