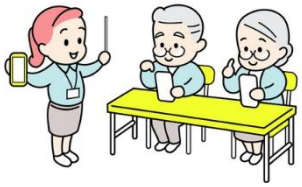
くすのき荘だより 12月号

初心者スマホ教室

ソフトバンク職員から、貸出用のスマホで基本操作について学びます。



日　時 12/21(月) 10:00～12:00
場　所 2階　第1研修室
対　象 市内に住所を有する60歳以上の方　**定　員** 15人　**参加費** 無料
持ち物 筆記用具、スリッパ等の室内履き　**講　師** ソフトバンク職員
申込方法 12/7(月)～18(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)
※12/8(火)以降、定員に満たない場合は、電話受付可

第2回 体力づくり講習会

コースごとに強度の異なるヨガを行い、体力向上・筋力維持を目指します。



日　時 【Aコース】1/18、25、2/1 毎週月曜日＜全3回＞ …… いすで支えながらのヨガ
【Bコース】2/8、15、22 毎週月曜日＜全3回＞ …… 基本のヨガ
両コースともに 10:00～11:30
対　象 市内に住所を有する60歳以上の方　**定　員** 各コース25人
場　所 3階　多目的ホール　**参加費** 無料　**講　師** ヨガインストラクター
持ち物 ヨガマット(必須)、運動しやすい服装、スポーツタオル、フタつきの飲み物
申込方法 12/18(金)～25(金)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(申込み順、電話不可)
※12/19(土)以降、定員に満たない場合は、電話受付可

アルファヴィーナス健康体操

越谷アルファーズのチアリーダーと一緒に体操しましょう♪

日　時 12/10(木) 10:00～11:00
場　所 3階　教養娯楽室
対　象 市内に住所を有する60歳以上の方
定　員 40人　**参加費** 無料
持ち物 飲み物、動きやすい服装
申込方法 不要



※9:30～1階入り口にて整理券を配布します。
※参加者多数の場合は入場を制限いたします。

就労訓練実施販売

① 12/4(金) 10:00～13:20
エバプラ越谷(野菜・ﾊｰﾌﾞ・ｱﾛﾏｽﾌﾟﾚｰ他)
② 12/23(水) 10:30～14:00
第3テイク(雑貨)
③ 12/24(木) 11:00～11:45
しらこばと(ﾊﾟﾝ・ｸｯｷｰ・野菜他)



12月のふれあいデーについて

12/13、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

【12/13】 10:10～12:03
【12/27】 10:10～11:27
※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）

令和8年11月15日発行(毎月15日発行)【問い合わせ先】 越谷市立老人福祉センターくすのき荘 ☎048-979-6600