

いきいき館
越谷市民プール

開館時間9:00～21:30
☎992-6602
増林3-2-2 ホームページ▶

休館日 5月7日(火)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・6月3日(月)

温水プール
使用時間 ▷第1部… 9:30～12:00 ▷第2部…13:00～15:30
▷第3部…16:00～18:30 ▷第4部…19:00～21:30
対象 排せつが自立している3歳以上の方。保護者1人につき、就学前で3歳以上のお子さんの同伴2人まで可

トレーニングルーム
使用時間 9:30～21:15(更衣室の使用は21:30まで)
対象 高校生以上の方。初めての方は初回講習会(14:00から・19:00から。予約制)の受講が必要。予約は電話または市民プール窓口へ

温水プール・トレーニングルーム共通事項
使用上の注意 混雑時には入場制限をすることがあります
使用料金 下表のとおり

	一般	小・中学生	60歳以上	一般障がい者	小・中学生障がい者
越谷市・草加市・三郷市・八潮市・吉川市・松伏町に在住・在勤・在学の方	400円	300円	200円	200円	150円
上記以外の方	520円	390円	260円	260円	190円

*使用方法など、詳しくはホームページをご覧ください

一部施設の利用休止のお知らせ ●温水プール 5月8日(水)～12日(日)

老人福祉センター 開館時間9:30～16:00
くすのき荘 ☎979-6600 大杉655

休館日：5月3日(祝)～6日(休)・11日(土)・19日(日)・25日(土)・6月2日(日)

ふれあいクラブデー(折紙クラブ折鶴)
日時 5月26日(日)10:00～12:00
内容 折り紙で作品作りを楽しむ
対象 市内に住所を有する方

くすのきイキ活き運動
日時 5月9日～7月25日の毎週木曜日 10:00～11:30
内容 ストレッチ、筋力維持の運動等
対象 市内に住所を有する60歳以上の方各日50人(先着)
持ち物 ヨガマット

一部施設の利用休止のお知らせ
●教養娯楽室 毎週木曜日の午前

老人福祉センター 開館時間9:30～16:00
ゆりのき荘 ☎992-6601 増林3-2-2

休館日：5月7日(火)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・6月3日(月)

ゆりのきふれあい体操
日時 5月18日(土)10:00～11:00
対象 市内に住所を有する方

ちよこつと健康体操
日時 5月12日(日)・26日(日)11:00～11:30
対象 市内に住所を有する60歳以上の方

老人福祉センター 開館時間9:30～16:00
ひのき荘 ☎973-7903 川柳町2-507-1

休館日：5月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)・6月4日(火)

健康教室
日時 毎週木曜日(祝日を除く)、1部 10:00～10:45・2部11:00～11:45
内容 健康体操、健康に関する講話
対象 市内に住所を有する60歳以上の方
申込方法 当日、1部は9:30から、2部は10:00から受付にて整理券を配布

スマートフォンアプリで健康管理 きらポ説明会

日時 5月23日(木)10:00～11:30
会場 老人福祉センターくすのき荘
内容 「脳にいいアプリ」の使い方、キャッシュレス決済PayPayで使えるポイントに交換できる「きらポ」の説明
対象 市内在住でスマートフォンをお持ちの65歳以上の方15人(先着)
持ち物 スマートフォン、本人確認書類(保険証など)
申込期間・方法 5月1日(水)～22日(水)。電子申請、電話
☎地域共生推進課☎963-9187、☎69096

老人福祉センター 開館時間9:30～16:00
けやき荘 ☎965-5822 新川町2-55

休館日：5月3日(祝)～6日(休)・12日(日)・18日(土)・26日(日)・6月1日(土)

今から始める「人生会議」～あなたが望む医療ケア～
日時 5月16日(木)13:30～14:30
内容 もしもの時に自分が望む医療やケアを受けるための準備等
講師 越谷ハートフルクリニック副院長の浦原隆さん
対象 市内に住所を有する60歳以上の方50人(先着)
申込期間・方法 5月1日(水)から。本人が電話またはけやき荘窓口へ

一部施設の利用休止のお知らせ
●教養娯楽室 5月16日(木)・22日(水)の午後、31日(金)の午前

老人福祉センター3館で実施 ラウンドフィットネス
日時 各館開館日の9:30～15:30
実施場所 けやき荘、くすのき荘、ひのき荘
内容 筋力運動(油圧抵抗式マシン)と有酸素運動(ステップやマーチ)を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニング
対象 高校生以上の方
参加費 1回200円
*ご利用の際は、初回講習会への参加が必要です。詳細は各館へお問い合わせください

リハビリなんでも相談(無料) 機能訓練の方法・腰痛予防などのリハビリについて相談できます。詳細、電子申請はホームページから。

会場	日時	対象	申込み
保健センター	5月21日(火)・6月4日(火)9:00～11:30	市内に住所を有する方8人	電子申請または電話で健康づくり推進課(☎960-1100)へ
ゆりのき荘	5月9日(日)9:30～11:00	市内に住所を有する60歳以上の方各会場8人	当日会場へ
くすのき荘	5月17日(金)9:30～11:00		

老人福祉センター4館共通
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、保険証など)をお持ちください。

生活・健康相談(開館日に実施)
時間 10:00～12:00・13:00～15:00
対象 市内に住所を有する60歳以上の方

越谷市 見守り支援配食サービス事業者
栄養バランスのとれた日替わりお弁当を見守りを兼ねてお届けいたします。

普通食 当店の通常のお弁当、塩分控えめお弁当。
たんぱく調整食 たんぱく質の摂取計算が必要な方向け。
糖質カロリー調整食 糖質、カロリー計算が必要な方向け。
ムース食 食べ物を噛むことが困難な方向け。

配達：月曜～日曜
昼食と夕食をお届けします。(※お時間の指定は出来ません)
日曜日は午前中のみ配達

048-993-4302 TEL受付時間 9:00～17:00(月曜～土曜)
〒343-0806 埼玉県越谷市宮本町3-130

かいせきかっぽうとげつ **懐石割烹渡月**

☆京都は嵐山の料亭で学んだ懐石料理を是非一度お試しください。
法事や慶事など様々な会食で御利用頂いております。ご予算にあったコースからお選び下さい。
※完全予約制となりますので、御電話にてご確認ください。(詳しくはホームページ参照)
048 (970) 0888
割烹渡月 越谷市大沢 1644-8

☆月替わりの懐石料理 **嵐山コース 5,000円**
税込 5,500円(一例)

●脳卒中、骨折等のリハビリ病院(175床)
●病院機能評価機構認証病院(回復期リハ)
●院内歯科併設(摂食嚥下リハ及び一般診療)

駐車場:200台(無料)
1976年(昭和51年)開設
院長:天草弥生
日本リハビリテーション医学会認定 リハビリテーション科専門医

YouTube 詳しくはQRコードからアクセスを!

医療法人 敬愛会
リハビリテーション天草病院
埼玉県越谷市平方 343-1 電話 048-974-1171