

**いきいき館 越谷市民プール** 開館時間9:00~21:30 ☎992-6602 343-0011増林3-2-2

**休館日** 11月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・12月6日(月)

**温水プール・トレーニングルーム共通**

**■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

\*温水プールの遊泳時間およびトレーニングルームの機器使用時間は各部終了時間の15分前まで

**■使用上の注意**:使用人数は各部先着で温水プール40人、トレーニングルーム20人です(各部開始30分前に整理券を1人1枚ずつ配付)。整理券を受け取った方は、チケットを購入し、健康チェック票を記入のうえ各部開始時間までお待ちください。車いすの方も使用できます

**■使用料金**:下表のとおり

	一般(高校生以上)	小・中学生	60歳以上	一般(高校生以上)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

**温水プール使用上の注意**

\*使用の際は水泳帽の着用が必要です  
\*3歳未満の方は使用できません  
\*保護者1人につき、幼児(3歳以上の就学前までのお子さん)の同伴2人まで  
\*年齢を問わず、排せつが自立していない方は使用できません  
\*各部開始から1時間後に10分間の休憩があります

**トレーニングルーム使用上の注意**

\*初めての方は初回講習会(予約制)の受講が必要です。直接または電話で市民プールへ申し込み。講習会は開館日の10:30から、14:00から、17:00から、20:00からで各回定員2人  
\*高校生以上の方は使用できません

そのほか、新型コロナウイルス感染拡大防止に関連した最新の使用時間等については、[越谷市社会福祉協議会ホームページ](#)をご覧ください

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

**生活・健康相談**  
日時 開館日の10:00~12:00、13:00~15:00  
対象 市内在住で60歳以上の方  
**InBody測定&運動教室**  
日時 ▷Aコース…11月19日(金)・26日(金)・12月3日(金)・10:00~11:30 ▷Bコース…11月20日(土)・27日(土)・12月4日(土)・13:30~15:00  
内容 InBody(体成分分析装置)を使い筋肉量や基礎代謝を測定し衰えた部位を鍛える  
対象 市内在住で60歳以上の方各コース15人(抽選)  
持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、水分補給用の飲み物  
申込み 11月4日(木)~11日(木)に本人が直接ゆりのき荘へ

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

**休館日**: 11月3日(祝)・6日(土)・14日(日)・20日(土)・23日(祝)・28日(日)・12月4日(土)

**アリアップドフラワーアレンジメント講習会**  
日時 11月22日(月)・29日(月)・12月13日(月)、13:30~15:00(いずれも同じ内容)  
対象 市内在住で60歳以上の方各日10人  
費用 1,500円  
申込み 11月1日(月)、9:30から本人が直接けやき荘へ  
**ズッキーリ片付け人生術(全3回)**  
日時 11月25日(木)・12月2日(木)・9日(木)、13:30~15:00  
対象 市内在住で60歳以上の方14人  
申込み 11月2日(火)、9:30から本人が直接または電話でけやき荘へ

老人福祉センターの使用には「使用証」が必要です。11月1日(月)から使用証の更新手続きをお願いします。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・保険証など)をお持ちください。詳しくは各老人福祉センターへお問い合わせください

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

**休館日**: 11月2日(火)・9日(火)・16日(火)・24日(水)・30日(火)・12月7日(火)

**ラウンドフィットネス**  
日時 開館日の9:30~15:30。1回30分以内  
内容 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。初めて利用する方は、初回講習会(予約制)の受講が必要です  
対象 高校生以上の方  
利用料金 200円。市内在住で60歳未満の方および市外在住の方は別途センター使用料が必要です  
\*感染防止のため、マスクの着用、消毒の徹底、利用時間・人数等の制限をします  
\*詳しくはひのき荘にお問い合わせください

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

**休館日**: 11月3日(祝)・7日(日)・13日(土)・21日(日)・23日(祝)・27日(土)・12月5日(日)

**生活・健康相談**  
日時 開館日の10:00~12:00、13:00~15:00  
対象 市内在住で60歳以上の方  
**人物歴史講座(テーマ:渋沢栄一)**  
日時 12月6日(月)、10:00~12:00  
対象 市内在住で60歳以上の方20人  
申込み 11月16日(火)、9:30から本人が直接くすのき荘へ(9:00から2階正面入口で整理券を配布予定)

**リハビリなんでも相談** 理学療法士・作業療法士がリハビリについての相談をお受けします。日常生活における機能訓練、腰痛予防、筋力や体力向上などのアドバイスをします。ゆりのき荘では機能回復訓練室の機器の使用方法的アドバイスも行います。

	日時	場所	対象	費用	申込み
保健センター	11月16日(火)・12月7日(火)、9:00~11:30	健診ホール	市内在住で60歳以上の方8人	無料	電話で健康づくり推進課(☎960-1100)へ
ゆりのき荘	11月11日(木)、9:30~11:00	機能回復訓練室			当日会場へ
くすのき荘	11月19日(金)、9:30~11:00	会議室			

\*けやき荘、ひのき荘での今月の開催はありません

〈広告〉

**家族葬 37.5万円** (税込412,500円) 会員限定価格

株式会社 **アートエンディング**

無料内覧会 越谷駅前斎場 11/27(土) 10:30~13:30 下間久里斎場 11/9(土) 各回1時間

通話無料 24H対応 **0120-098-940**

**下間久里斎場 リニューアル!!**

代表取締役 西本 淳弥

**乗馬試乗会 先着30名ご招待**

東武乗馬クラブ&グレイン ☎0480-92-4611

【ご予約受付時間】9:30~16:45(火曜は11:00~)  
【定休日】月曜日(月曜日が祝日の場合は後日定休)  
無料駐車場あり「東武動物公園駅」より無料マイク送迎あり  
馬/140頭・会員数/1,950名

馬の上ではソーシャルディスタンスが保てます。 感染防止対策やクラブの情報は右記よりご確認ください。

**老後の安心・無料相談会**

遺言書の作成・後見人の準備・葬儀や家の片付け  
☎048-642-6107 (予約制:3名限定)

**11月13日(土)**  
越谷市中央市民会館5階  
ご相談時間60分

(主催)相続ほほえみ手続センター(行政書士 小島信治) さいたま市大宮区高鼻町1-36-1-2F