

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 10月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)、11月1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
上記以外に在住・在勤・在学の方	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人まで可
- *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
- *高校生以上の方から使用できます

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

一部施設の使用休止のお知らせ

- 温水プール 10月8日(金)まで
- トレーニングルームのシャワー 10月6日(水)まで

温水供給停止および特別清掃のため

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

休館日 10月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)、11月1日(月)

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

健康体操教室(全3回)

日時▷Aコース…10月22日(金)・29日(金)・11月5日(金)、10:00~11:30 ▷Bコース…10月23日(土)・30日(土)・11月6日(土)、13:30~15:00

会場 多目的ホール
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 10月1日(金)~15日(金)に本人が直接ゆりのき荘へ

一部施設の利用 休止のお知らせ

- 浴室 10月6日(水)まで

温水供給停止および特別清掃のため

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 10月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)・11月2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 けやき荘

開館時間9:30~16:00 ☎965-5822 新川町2-55

休館日 10月2日(土)・10日(日)・16日(土)・24日(日)・30日(土)・11月3日(祝)・6日(土)

初心者ウォーキング講習会(全3回)

日時 10月14日(水)・21日(水)・28日(水)、10:00~11:30。雨天中止

対象 市内在住で60歳以上の方
申込み 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 くすのき荘

開館時間9:30~16:00 ☎979-6600 大杉655

休館日 10月3日(日)・9日(土)・17日(日)・23日(土)・31日(日)・11月3日(祝)・7日(日)

ふるさと歴史散策

日時 10月19日(火)、9:00~12:00。雨天時は21日(水)に延期

内容 新田駅から蒲生駅までの散策(藤助河岸跡・蒲生の一里塚・清蔵院・地藏院)

対象 市内在住で60歳以上の方10人
費用 100円
持ち物 水分補給用の飲み物、タオル、帽子、雨具

申込み 直接または電話でくすのき荘へ

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行います。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	10月19日(火)・11月2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	10月14日(水)、9:30~11:00	機能回復訓練室			当日会場へ
けやき荘	10月22日(金)、9:30~11:00	会議室			

*くすのき荘、ひのき荘での今月の開催はありません

〈広告〉

困ったときの法律相談は 埼玉弁護士会法律相談センター 越谷支部へ

越谷市周辺の弁護士がご相談に応じます

弁護士会 越谷 **検索** ※インターネットでも予約可能です。

法律相談 30分 5,500円 (消費税込)

月~金曜日 13:20~16:20 (越谷支部での相談) 19:00~20:30 ※
土・日曜日 10:00~11:30 ※

※…担当弁護士の法律事務所での相談

無料法律相談 30分

借金問題・交通事故・すでに訴訟または調停になっている事件の無料法律相談も行っています。相談内容によって相談可能な日時・場所が変わりますので詳しくはお問い合わせください。

予約 TEL 048-962-1188



〒343-0023 越谷市東越谷 9-7-19 グリーンビル越谷2階

越谷市役所本庁舎1階モニターにてCM放映中!!

今人気の樹木葬をご存知ですか?

田舎のお墓のお引越しをお考えなら **のうこの窓 越谷店**

株式会社 明元素 越谷市北越谷 2-3-5 **TEL: 048-973-0370**

越谷市北川崎 聖徳寺内 ペットと入れる新区画誕生 越谷大イチョウ堂 納骨堂 7万円~ 樹木葬 30万円~

合気道南越谷道場

〒343-0821 埼玉県越谷市瓦曾根2丁目8-62

●JR武蔵野線「南越谷駅」東武スカイツリーライン「新越谷駅」徒歩10分 旧日光街道デニーズ南越谷店様正面

☎090-6565-5365(合気道増田道場) <https://aikidomasudadojo.com/>

※見学自由 初心者歓迎!

不動産に関する無料相談!!

【日時】令和3年10月20日(水)、10:00~15:00
【場所】越谷市越ヶ谷2-8-23 3階(越谷市役所前)

※新型コロナウイルス感染防止の為、完全予約制とさせていただきます。

★弁護士・宅地建物取引士による **不動産無料相談所** (公社)埼玉県宅地建物取引業協会越谷支部

問合先 **TEL 048-964-7611** お気軽に相談ください。

せんげん台法律事務所

借金問題・離婚・相続・不動産・交通事故・損害賠償 など

弁護士 廣部 俊介
弁護士 太田 恭平
弁護士 久保 美希

TEL 048-993-4195

〒343-0041 埼玉県越谷市千間台西1-8-7 せんげん台ビル2F

相談料 ●借金・交通事故被害は無料 ●法テラス無料相談取扱あり ●その他初回相談料 30分 3,000円(税込)

不用品 / 粗大ゴミの回収 遺品整理・ゴミ屋敷のお片付け

見積り無料、面倒な分別不要、年中無休! まるごと全部!お任せください!

埼玉県越谷市の不用品回収・遺品整理・ゴミ屋敷の片付けのことなら **ライフサービス おぎや**

〒343-0005 埼玉県越谷市大字大杉 643-2 **048-971-9429**