

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

休館日 11月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)・12月5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
 *温水プールの遊泳時間は各部終了時間の15分前まで
 *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、3歳~就学前のお子さんの同伴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
使用時間 9:30~21:15(更衣室の使用は21:30まで)
 *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。初回講習会は開館日の14:00から、19:00からで各回定員5人
 *高校生以上の方から使用できます

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・八潮市・三郷市・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

*越谷市・草加市・八潮市・三郷市・吉川市・松伏町に在住・在勤・在学の方は専用ICカードが必要です。発行には住所・氏名・生年月日の分かるもの(運転免許証・学生証など)をお持ちください

そのほか、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 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)・5日(土)・13日(日)・19日(土)・23日(祝)・27日(日)・12月3日(土)

ラウンドフィットネス
日時 開館日の9:30~15:30。1回60分以内
内容 筋力運動と有酸素運動を交互に行うトレーニング。初めて利用する方は12月1日(木)から開催する初回講習会(予約制)の受講が必要です(ひのき荘で初回講習会を受講した方を除く)
対象 高校生以上の方
参加費 200円。60歳未満の方および市外に住所を有する方は別途センター使用料が必要です
 *詳しくはけやき荘へお問い合わせください

一部施設の利用休止のお知らせ
 ●教養娯楽室 11月1日(火)・15日(火)の午後、12月2日(金)

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 : 11月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)・12月5日(月)

生活・健康相談
日時 開館日の10:00~12:00・13:00~15:00
対象 市内に住所を有する60歳以上の方

老人福祉センターの使用には「使用証」が必要です。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・健康保険証など)をお持ちください

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)・6日(日)・12日(土)・20日(日)・23日(祝)・26日(土)・12月4日(日)

浴室の利用休止について
 修繕工事のため11月19日(土)~令和5年1月中旬(予定)の期間、男女浴室は利用できません。工事の進捗状況によっては、休止期間が前後することがあります。

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1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)・12月6日(火)

男の運動教室
日時 11月21日~12月19日の毎週月曜日、13:30~15:00(全5回)
内容 筋力の維持・向上のための運動
対象 市内に住所を有する60歳以上の男性。初めての方も参加できます
参加費 無料
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込み 11月4日(金)、9:30から本人が直接ひのき荘へ
 *詳しくはひのき荘へお問い合わせください

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の相談を受け、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(ひのき荘、けやき荘での11月の開催はありません)。

	日時	会場	対象	費用	申込み
保健センター	12月6日(火)、9:00~11:30	健診ホール	市内に住所を有する方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10日(木)、9:30~11:00	機能回復訓練室	市内に住所を有する60歳以上の方各日8人		当日会場へ
くすのき荘	11月18日(金)、9:30~11:00	会議室			

不用品 / 粗大ゴミ 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

*一般家庭の廃棄物収集運搬は、許可事業者と連携して行っています

(公財)合気会公認団体

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!

庭木1本から承ります!

お約束 庭木1本より明瞭料金 土日でもOKです
 トイレはお借りしません
 お茶はご遠慮します

見積無料!

生垣剪定 長さ1m×高さ2m 通常2,200円を(税込)
先着10名様 1,100円

営業時間 9:00~17:00
 越谷店 / 越谷市恩間 693-8
0120-61-4128

健康 太極拳
 ~氣功で元気な毎日を~

第3週目木曜日
 午後二時三〇分
無料体験受付中!

講師 永若 明拳
 保有資格
 楊名時氣功太極拳師範
 健康太極拳中国氣功師範
 メディカルタイチ三級

お問合せ先
 株式会社大野楽器南越谷店
 〒343-0005 埼玉県越谷市大字大杉 643-2
 ☎048-971-9429
 2次元コード

ゴスペル 第2第4土曜日 19:00~20:30

★お気軽にお問合せください★
 TEL 048-986-8686
 (大野楽器南越谷店音楽教室まで)

仲人おばさんと一緒に “婚活” しませんか!

●真剣にお考えの20代~50代の方
 ●会員16万人以上からお相手探し
 ●毎月1回のカウンセリングと随時のフォロー
 ●お見合い・交際・デート・プロポーズのアドバイス

マリッジカウンセラー 私が応援します!

地元で愛され23年 090-3045-8525又は048-979-9300代
ベルミー越谷店 越谷市下間久里755-4(要予約)

越谷市役所本庁舎1階モニターにてCM放映中!

70代で納骨先が決まっていなの方の相談増えてます

相談無料 **のうこつ窓** 越谷店
 株式会社 明元素 〒343-0026 埼玉県越谷市北越谷2丁目3-5
0120-515294 ☎343-8501 越ヶ谷4-2-1

☎ 毎週水曜日 10:00~17:00

完売区画続出 青光苑樹木葬 ペットと入れる 樹木葬完成!

越谷市三野宮 越谷市北川崎

ご相談は何でも無料です!
 納骨に関わる事すべてお任せください
 代表 山下