

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1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・6月5日(月)

一部施設の利用休止のお知らせ
●温水プール 5月9日(火)～14日(日)

特に記載のない場合、
申込み 5月9日(火)～教室開催当日、9:00～20:00(開催当日は開催時間前まで)に参加費を添えて直接市民プールへ(電話不可)
注意事項 教室開始後の返金はしません。参加者が5人に満たない場合は中止になることがあります

第1期キッズ向けプール教室(全6回)
日時 5月26日～6月30日の毎週金曜日。▷幼児コース…16:10～17:00
▷学童コース…17:10～18:00
内容 水遊びを中心に、顔つけや潜ることに挑戦
対象 ▷幼児コース…4歳～6歳で排せつが自立している就学前のお子さん18人
▷学童コース…6歳～9歳の小学1年～3年生18人
参加費 6,000円。学童コースは別途プール使用料がかかります

第1期親子プール教室(全6回)
日時 5月27日～7月1日の毎週土曜日、16:10～17:00
内容 親子でスキンシップを取りながら、顔つけや潜ることに挑戦
対象 3歳・4歳で排せつが自立している就学前のお子さんと保護者12組
参加費 6,000円

第1期スポーツ教室(全6回)
教室名・日程・時間 下表のとおり

	教室名	日程	時間
温水プール	シェイプダンスアクア	5月23日～6月27日の毎週火曜日	13:15～14:15
	平泳ぎ入門		19:15～20:15
	ボディシェイプアクア	5月24日～6月28日の毎週水曜日	10:35～11:35
	クロール入門(昼の部)	5月25日～6月29日の毎週木曜日	13:15～14:15
	クロール入門(夜の部)		19:15～20:15
	アクアウォーク&ジョグ	5月26日～6月30日の毎週金曜日	13:15～14:15
多目的ホール	クロール中級	5月27日～7月1日の毎週土曜日	19:15～20:15
	カキラ	5月23日～6月27日の毎週火曜日	19:00～20:00
	引き締めサーキット	5月25日～6月29日の毎週木曜日	19:00～20:00
	ピラティス	5月27日～7月1日の毎週土曜日	18:00～19:00
	キックボクシングエクササイズ	5月28日～7月2日の毎週日曜日	17:00～18:00

対象 18歳以上の方各20人
参加費 4,000円。別途プール使用料がかかります

ワンコイン水泳教室
日時 5月24日以降の毎週水曜日、19:15～20:15
内容 4泳法を月替わりでレッスン
対象 18歳以上の方20人
参加費 500円。別途プール使用料がかかります
申込み 当日参加費を添えて会場へ



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 5月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・6月5日(月)

前期ゆりのきスクール(全5回)
教室名・日程・時間・定員・参加費 下表のとおり

教室名	日程	時間	定員	参加費
竹ふみ足つぼセルフケア講座	5月26日～6月23日の毎週金曜日	10:00～11:30	15人(抽選)	無料
クラフトテープで作る2WAYサマーバッグ作り教室	5月27日・6月3日・10日・24日・7月1日の土曜日	13:30～15:30	16人	2,500円
ボールペンで美文字教室	6月7日～7月5日の毎週水曜日	10:00～11:30	16人	500円

対象 市内に住所を有する60歳以上の方
申込み 5月7日(日)～16日(火)に本人が直接ゆりのき荘へ
InBody測定会&運動教室(中級)
日時 ▷Aコース…6月30日(金)・7月7日(金)・14日(金)、10:00～11:30
▷Bコース…7月1日(土)・8日(土)・15日(土)、13:30～15:00
内容 体成分分析装置で測定し、衰えている部位を鍛える
対象 市内に住所を有する60歳以上の方各20人(抽選)
参加費 無料
申込み 6月7日(火)～17日(土)に本人が直接ゆりのき荘へ

老人福祉センターのご利用には「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(健康保険証・運転免許証など)をお持ちください。

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 5月3日(祝)～6日(土)・14日(日)・20日(土)・28日(日)・6月3日(土)
初心者スマホ講座
日時 5月30日(火)・6月6日(火)、10:00～12:00
対象 市内に住所を有する60歳以上の方20人
参加費 無料
申込み 5月16日(火)から本人が電話または直接けやき荘へ

移動図書館
日時 5月11日(木)・25日(木)、14:30～15:00
対象 図書館(室)の利用券をお持ちの方
*詳しくは、図書館(☎965-2655)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 5月24日(水)、午後・26日(金)、終日

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 5月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)・6月6日(火)
ひのき荘映画鑑賞会「青い山脈」
日時 5月21日(日)、10:00
対象 市内に住所を有する方50人
参加費 無料
申込み 当日、9:30から整理券を配布します。詳しくは、ひのき荘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 5月3日(祝)～5日(祝)・7日(日)・13日(土)・21日(日)・27日(土)・6月4日(日)
体力づくり講習会
日時 6月12日(月)・19日(月)・26日(月)、10:00～11:30
内容 カキラ体操
対象 市内に住所を有する60歳以上の方20人(応募多数の場合は抽選)
受講料 無料
申込み 5月22日(月)～26日(金)に本人が電話または直接くすのき荘へ

リハビリなんでも相談 機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上などのリハビリについて、理学療法士・作業療法士に無料で相談できます。ひのき荘、けやき荘での5月の開催はありません。

	日時	場所	対象	費用	申込み
保健センター	5月16日(火)・6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	5月11日(木)、9:30～11:00	機能回復訓練室	市内に住所を有する		当日会場へ
くすのき荘	5月19日(金)、9:30～11:00	会議室	60歳以上の方各日8人		