

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 1月1日(祝)~3日(火)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)・2月6日(月)

令和4年度スポーツ教室(各教室全6回)
教室名(内容)・日時・参加費 下表のとおり

教室名(内容)	日時	参加費
カキラ(ろつ骨体操)	1月17日~2月21日の毎週火曜日、19:00~20:00	3,600円
ザ・サーキット(筋力トレーニング、有酸素運動)	1月19日~2月23日の毎週木曜日、19:00~20:00	
ピラティス	1月21日~2月25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	1月22日~2月26日の毎週日曜日、17:00~18:00	

会場 多目的ホール **対象** 18歳以上の方各教室20人
申込み 1月6日(金)~開催の3日前に直接越谷市民プールへ(9:00~20:00)。詳しくは市民プールへお問い合わせください

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

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: 1月1日(祝)~3日(火)・8日(日)・9日(祝)・14日(土)・22日(日)・28日(土)・2月4日(土)

後期けやきスクール
内容・日時▷スカラップキルトの2wayバッグを作ろう(全5回)・・・1月30日~2月27日の毎週月曜日、13:30~15:30▷竹ふみ・足つぼ講座(全4回)・・・1月26日(木)・2月2日(木)・2月16日(木)・3月2日(木)
対象 市内に住所を有する60歳以上の方
参加費 スカラップキルトの2wayバッグのみ2,500円(材料費)
申込み 1月6日(金)、9:30から本人が直接けやき荘へ
 *詳しくはけやき荘へお問い合わせください

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

休館日: 1月1日(祝)~3日(火)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)・2月6日(月)

終活セミナー
日時 2月18日(土)、13:00~15:30
内容 遺言・相続について、個別相談
対象 市内に住所を有する60歳以上の方
参加費 無料
持ち物 筆記用具
申込み 1月9日(祝)~19日(木)に本人が直接ゆりのき荘へ
 *詳しくはゆり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: 1月1日(祝)~3日(火)・7日(土)・9日(祝)・15日(日)・21日(土)・29日(日)・2月5日(日)

認知症サポーター養成講座
日時 1月30日(月)、13:30~15:30
内容 認知症の人とその家族を支え、温かく見守るサポーターの養成
対象 市内に住所を有する60歳以上の方
参加費 無料
申込み 1月10日(火)、9:30から本人が電話または直接くすのき荘へ

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: 1月1日(祝)~3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)・2月7日(火)

後期ひのきスクール
内容・日時▷初心者英会話教室(全5回)・・・2月2日~3月9日の毎週木曜日(祝日を除く)、10:00~11:30▷椅子ヨガ教室(全5回)・・・2月6日~20日・3月6日・13日の月曜日、13:30~15:00▷初心者スマートフォン教室(全4回)・・・2月10日~3月3日の毎週金曜日、13:00~15:00
対象 市内に住所を有する60歳以上の方
参加費 無料
申込み 1月11日(水)、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

一部施設の利用休止のお知らせ

- ▶越谷市民プール：温水プール・トレーニングルーム...1月4日(水)、9:30~13:00
- ▶くすのき荘：浴室...1月中旬まで(予定。工事の進捗状況による)
- ▶けやき荘：浴室...1月4日(水)、教養娯楽室...2月3日(金)の午後
- ▶ゆりのき荘：浴室...1月4日(水)の午前

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。くすのき荘、ひのき荘での1月の開催はありません。

会場	日時	対象	申込み
保健センター	1月17日(火)・2月7日(火)、9:00~11:30	市内に住所を有する方8人	電話で健康づくり推進課(☎960-1100)へ
ゆりのき荘	1月12日(木)、9:30~11:00	市内に住所を有する60歳以上の方各日8人	当日会場へ
けやき荘	1月27日(金)、9:30~11:00		

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。

M's classic Ballet ミューズクラシックバレエ
 ☆小学生クラス
 対象：小学2年生~小学6年生
 (月)PM6:00~7:30
 月4回レッスン
 ¥6,600(税込)
 ★お気軽にお問い合わせください★
 TEL 048-986-8686
 (大野楽器南越谷店カルチャー教室まで)

ゴスペル 第2第4土曜日 19:00~20:30
 ★お気軽にお問い合わせください★
 TEL 048-986-8686
 (大野楽器南越谷店音楽教室まで)

(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!

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い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 ☎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!

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

越谷市三野宮 越谷市北川崎

越谷市役所 ☎343-8501 越ヶ谷4-2-1
 開庁時間：平日8:30~17:15