

**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** 9月4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)・10月2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  
**対象** 排せつが自立している3歳以上の方。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。水泳帽の着用が必要です  
 \*開始から1時間後に10分間の休憩あり。遊泳時間は終了の15分前まで

**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)  
**対象** 高校生以上の方。初めての方は初回講習会(14:00から・19:00から。予約制)の受講が必要です。予約は電話または直接市民プールへ

**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・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

\*(\*)…初めて使用する方は、住所または勤務先・学校の所在地および氏名・生年月日が分かるものをお持ちください

**○知的障がい者(児)向けプール教室**  
**日時** 9月16日(土)、11:30~12:45。10月7日(土)・11月4日(土)、11:45~12:45  
**対象** 越谷市・草加市・八潮市・三郷市・吉川市・松伏町に在住・在勤・在学で知的障がいのある小学生以上の方15人(介助者が同伴で入水)  
**参加費** 150円(全3回)。別途プール使用料がかかります  
**申込み** 9月5日(火)~12日(火)、9:00~20:00に直接市民プールへ

**○ワンコイン水泳教室 背泳ぎ(月替わり)**  
**日時** 毎週水曜日、19:15~20:15 **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** 当日市民プールへ

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

**休館日**：9月9日(土)・17日(日)・18日(祝)・23日(祝)・24日(日)・10月1日(日)・7日(土)

**いきいき元気スポーツ教室**  
**日時** 10月5日(木)、11:30~13:00。10月12日(木)・19日(木)・26日(木)、12:00~13:00(全4回)  
**内容** 水中エクササイズを学ぶ  
**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** 9月4日(月)から本人が電話または直接くのき荘へ

**ふるさと歴史散策(増林地区)**  
**日時** 10月13日(金)、9:00~12:00(8:50に総合体育館前集合)  
**対象** 市内に住所を有する60歳以上の方10人  
**参加費** 100円(ガイド料)  
**申込み** 9月11日(月)から本人が電話または直接くのき荘へ

**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**：9月2日(土)・10日(日)・16日(土)・18日(祝)・23日(祝)・24日(日)・30日(土)

**InBody測定会**  
**日時** 9月9日(土)、10:00~11:30・13:00~14:30  
**内容** 体成分分析装置を使った筋肉量、体脂肪、骨量などの測定  
**対象** 市内に住所を有する方  
**参加費** 無料  
**申込み** 当日けやき荘へ

**一部施設の利用休止のお知らせ**  
 ●教養娯楽室 9月26日(火)終日、28日(木)午後、10月7日(土)午後

**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**：9月4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)・10月2日(月)

**InBody測定&運動教室(初級)**  
**日時** 10月13日~12月15日の毎週金曜日、10:00~11:30(全10回)  
**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25人(抽選)  
**参加費** 無料  
**申込み** 9月22日(金)~30日(土)に本人が直接ゆりのき荘へ

**老人福祉センターに初めてお越しの際は、住所・氏名・生年月日の分かるものをお持ちください。**

**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・作業療法士に相談できます。

会場	日時	対象	申込み
保健センター	9月19日(火)・10月3日(火)、9:00~11:30	市内に住所を有する方8人	電子申請または電話で健康づくり推進課(☎960-1100)へ
ゆりのき荘	9月14日(木)、9:30~11:00	市内に住所を有する60歳以上の方各会場8人	当日会場へ
ひのき荘	9月8日(金)、9:30~11:00		

QRコード: 保健センター 電子申請

**総合保険代理店 埼玉支社 アスプランニング** ☎343-0828 越谷市レイクタウン7-4-7 TEL: 048-973-7031 予約制 URL: https://asuplanning.com

越谷市内ご訪問も可能です

**<生命保険>** 医療保険/がん保険/個人年金保険/学資保険  
**<損害保険>** 自動車・自転車保険/傷害保険/火災・地震保険

越谷レイクタウン駅から徒歩3分

**越谷市で高齢者の身元保証は、あんしんの輪へ**

**入院・施設入居時 身元保証** **日常の見守り** **無料説明会 ▼開催中▼** **遺言・任意後見 サポート**

【身元保証の無料説明会】毎週水曜10時から当社にて開催！お電話でご予約の上、お気軽にお越しください。

**一般社団法人 あんしんの輪** ▼無料相談・見積受付▼ **048-999-6414**

越谷市新越谷 1-50-6

QRコード