

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▶

QRコード

休館日

2月3日(月)・10日(月)・17日(月)・25日(火)・3月3日(月)

ザ・水中ウォーキング

日時 2月19日(水)・21日(金)13:15～14:00

内容 海津美弥子さんによる効果的な水中ウォーキングの方法

対象 18歳以上の方各回30人(先着)

受講料 500円(別途施設利用料が必要)

申込み 当日12:00から受講料を添えて総合受付へ

スポーツ教室

* プールは別途施設使用料が必要

	教室名	日時
温水プール	アクアダンス	毎週火曜日14:00～15:00
	クロール教室(夜の部)	毎週火曜日19:15～20:15
	クロール初級(午前の部)	毎週水曜日10:30～11:30
	Let'sアクアビクス	毎週水曜日14:00～15:00
	平泳ぎ教室	毎週水曜日16:15～17:15
	エンジョイスイム	毎週木曜日10:30～11:30
	バタフライ教室	毎週木曜日14:00～15:00
	4泳法教室	毎週木曜日16:15～17:15
多目的ホール	クロール教室(午後の部)	毎週金曜日14:00～15:00
	カキラ	毎週火曜日19:00～20:00
	引き締めサーキット	毎週木曜日19:00～20:00
	ピラティス	毎週金曜日18:00～19:00
	ヨーガ教室	毎週土曜日17:00～18:00
キックボクシングエクササイズ	毎週日曜日17:00～18:00	

対象 18歳以上の方各回20人(先着)。休講になる場合あり

受講料 ▷温水プール…1回600円 ▷多目的ホール…1回700円

申込み 当日教室開始1時間前から受講料を添えて総合受付へ

アプリで健康管理 きらボ説明会

日時 2月18日(火)10:00～11:30 会場 ゆりのき荘

内容 脳にいいアプリの使い方、きらボの申請方法

対象 市内在住の65歳以上の方15人(先着) 持ち物 スマートフォン、本人確認書類

申込み 2月3日(月)～17日(月)。電子申請、電話

問合せ 地域共生推進課☎963-9187、HP69096

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：2月3日(月)・10日(月)・17日(月)・25日(火)・3月3日(月)

一部施設の利用休止のお知らせ●浴室 2月1日(土)・2日(日)終日

座ってできるちょこっと健康体操
日時 2月9日(日)・23日(祝)11:00～11:30
対象 60歳以上の方
ゆりのきふれあい体操
日時 2月15日(土)10:00～11:00
ふれあいデー懐かしの映画観賞会「太陽の季節」
日時 2月15日(土)13:30～15:30

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：2月4日(火)・12日(水)・18日(火)・25日(火)・3月4日(火)

みんなDEゲーム広場
日時 開館日の10:00～15:00(2月9日(日)・19日(水)午後を除く)。1コマ1時間
内容 リズムゲームやパズル、体感スポーツのゲームで脳の活性化や瞬発力を養う
対象 60歳以上の方1コマ4人まで(先着)
申込み 利用日の1週間前から本人がひのき荘へ(電話可)

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

一部施設の利用休止のお知らせ●教養娯楽室 (午前)2月27日(木)(午後)2月6日(木)・14日(金)・20日(木)・22日(土)・25日(火)

認知症予防講座
日時 2月21日(金)13:30～14:30
対象 60歳以上の方15人(先着)
申込み 2月17日(月)まで。電話、窓口

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：2月2日(日)・8日(土)・11日(祝)・16日(日)・22日(土)・23日(祝)・24日(休)・3月2日(日)

一部施設の利用休止のお知らせ●教養娯楽室 毎週木曜日の午前

くすのきイキ活き運動
日時 2月6日～3月27日の木曜日10:00～11:30(3月20日を除く)
対象 60歳以上の方各日50人(先着)
持ち物 ヨガマット、飲み物。動きやすい服を着用

老人福祉センター4館共通
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。
ラウンドフィットネス(筋力、有酸素運動)
時間 9:30～15:30 対象 高校生以上の方
費用 1回200円 持ち物 室内用運動靴

老人福祉センター
けやきコンサート「オールスウィングジャズオーケストラ」
日時 2月22日(土)13:30～14:30

リハビリなんでも相談

機能訓練の方法・腰痛予防などのリハビリについて相談できます。

詳細、電子申請は市ホームページから。問合せ 健康づくり推進課☎960-1100、HP8618

会場	日時	対象	申込み
保健センター	2月18日(火)・3月4日(火)9:00～11:30	市内に住所を有する方8人	電子申請、電話
ゆりのき荘	2月13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
くすのき荘	2月21日(金)9:30～11:00		

老人福祉センター4館共通

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。

ラウンドフィットネス(筋力、有酸素運動)

時間 9:30～15:30 対象 高校生以上の方

費用 1回200円 持ち物 室内用運動靴

パソコン専門のお医者さん!

デジタルパソコンクリニック

10,000台以上の修理実績!

即日訪問 90日保証 出張診断無料

弊社はパソコンの修理・周辺環境の整備を出張作業で提供する強い味方です!

パソコンの設定などのセットアップやインターネット環境の設置、パソコンが動かなくなったなどの各種トラブル対応など幅広くご相談いただけます。

責任者の山田です! わたしたちが責任を持って、お悩みを解決します! お任せください!

10,000台以上の修理実績と 90日間保証 + アフターサポート があるから、『まかせて安心』をお届けできます。

出張診断は無料です!!

是非一度ご連絡下さい

昔買ったパソコンが故障して、修理をメーカーに修正をお願いしたら、対応してくれなかった。

長年使ってきたパソコンが急に動かなくなっちゃった。そんなに使わないから買い替えてなくて、修理してなんとか使いたい。

お客様から頂いたお声

パソコンが動かなくなってしまったので、メーカーに電話をしたら、修理はできるがデータは消えてしまうと言われてしまった。写真など5年分の大切なデータあったので困っていました。友人から紹介して買いました。友人の紹介という安心感と電話応対してくれた山田さんの対応が丁寧な上、出張診断まで無料だったので安心して依頼できました。電話した翌日に来てくれて、その場で修理。データも残ったまま2時間位で作業が完了しましてビックリしました。これからは安心して相談できるところが出来てよかったです!

皆様からお喜びのお声を頂いております! こちらのQRからご覧いただけます!

修理までの流れ

まずはお電話ください!

出張にて状況調査・お見積り ご自宅まで急行します!

作業開始 どんなものでもお任せください!

作業完了後、お支払い

上尾市・越谷市・所沢市の商工会に加盟しています

Digital PC Clinic

パソコンのお医者さん

デジタル・パソコンクリニック

さいたま市岩槻区美園東 2-41-31

お問い合わせ

tel.048-676-9908 (9:00～20:00 受付)

詳しくはQRからHPへ!

QRコード