

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

3月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)・4月7日(月)

スポーツ教室

教室名・日時

下表のとおり

	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

ラウンドフィットネス

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。

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	3月18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	3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
ひのき荘	3月14日(金)9:30～11:00		

すべて市内に住所を有する方が対象。記載のない場合参加費無料、申し込み不要

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：3月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)・4月7日(月)

認知症サポーター養成講座
日時 3月11日(火)13:30～15:00
会場 ゆりのき荘 対象 60歳以上の方20人
申込み 3月8日(土)まで。本人がゆりのき荘へ(電話可)

生きがい就労支援講習会
日時 3月14日(金)12:00～12:30
対象 60歳以上の方
ゆりのき荘ロビーコンサート
日時 3月15日(土)12:00～13:00

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：3月2日(日)・8日(土)・16日(日)・20日(祝)・22日(土)・30日(日)・4月6日(日)

ふれあいクラブデー(民謡)
日時 3月23日(日)12:00～12:30
くすのき健康体操(全4回)
日時 4月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)10:00～11:30(初回のみ12:00まで)
対象 60歳以上の方30人(先着) 参加費 200円
内容 初回にInbodyで測定を行い、効果的な体操を実施
持ち物 ヨガマット、飲み物。動きやすい服を着用
申込み 3月9日(日)～17日(月)。本人がくすのき荘へ(電話可)

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

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：3月1日(土)・9日(日)・15日(土)・20日(祝)・23日(日)・29日(土)・4月5日(土)

一部施設の利用休止のお知らせ
●教養娯楽室 3月19日(水)午後
懐かしの映画鑑賞会
日時 3月19日(水)13:00～15:00
内容 『豚と軍艦』の上映
対象 60歳以上の方

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：3月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)・4月1日(火)

みんなDEゲーム広場
日時 開館日の10:00～15:00(3月19日(水)午後を除く)
内容 リズムゲームやパズル、体感スポーツのテレビ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)

アプリで健康管理 きらボ説明会

問地域共生推進課☎963-9187、HP69096

日時 3月24日(月)10:00～11:30 会場 ひのき荘
内容 脳にいいアプリのインストール、操作方法、きらボの申請方法 対象 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 3月3日(月)～21日(金)。電子申請、電話

〈広告〉

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

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!

上尾市 越谷市 所沢市 の商工会に加盟しています

詳しくはQRからHPへ!

即日訪問
90日保証
出張診断 無料

10,000台以上の修理実績と
安心の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。

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!

山田です!

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)

無料
終活セミナー

身元保証の
プロが教える

ひとりじゃない終活
あんしんのこれからの暮らし

3/19(水) 13:30～15:00
中休憩10分あり

越谷ツインシティ Bシティ5階
市民活動支援センター B会議室

☎048-999-6414

要予約

一般社団法人
あんしんの輪
☎343-0857 越谷市新越谷 1-50-6

塗装も専門・カバー葺き替えなどの板金も専門・瓦も専門の外装専門特化のお店

施工実績累計100,000棟以上 訪問定期点検実施 塗膜保証延長10年

外壁塗装&雨漏り屋根専門店

ジャパンテック株式会社

プロタイムズ 越谷店 越谷南店 春日部店 杉戸宮代店 | 屋根リフォーム専門店 やね丸越谷南店
越谷店☎343-0027 越谷市大岡874-4 越谷南店☎343-0822 越谷市西方2-25-4

外装のことならお任せ!!お気軽にご相談ください!!

通話料無料

0120-605-586

ジャパンテック
公式LINE
ほこ55から▶

見積 相談 診断
すべて無料

ジャパンテック
ホームページ
ほこ55から▶

問…問合せ FAX…ファクス E…メールアドレス HP…ホームページ番号

広報こしがや 令和7年(2025年)3月号

19