

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：7月7日(月)・14日(月)・
22日(火)・28日(月)・8月4日(月)

スポーツ教室

教室名・日時 下表のとおり。休講になる場合あり

	教室名	日時
温水プール	アクアダンス 45min	7月1日(火)・8日(火)14:00～14:45
	クロール初級	7月2日(水)・9日(水)10:30～11:30
	平泳ぎ教室	7月2日(水)・9日(水)14:00～15:00
	バタフライ教室	7月2日(水)・9日(水)16:15～17:15
	ステップアップ クロール	7月3日(木)・10日(木)10:30～11:30
	Let'sアクアビクス 45min	7月3日(木)・10日(木)14:00～14:45
	クロール教室	7月4日(金)・11日(金)14:00～15:00
	4泳法教室	毎週金曜日16:15～17:15
	チャレンジスイム	7月4日(金)・11日(金)19:15～20:15
多目的ホール	カキラ	毎週火曜日(7月22日(火)・8月12日(火))は休講)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
	ストレッチ ヨーガ	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歳以上の方各教室20人(先着)

参加費

▷温水プール…1回600円(アクアダンス、Let'sアクアビクスは1回500円)。別途施設利用料が必要 ▷多目的ホール…1回700円

申込み

当日教室開始1時間前から参加費を添えて総合受付へ(電話不可)

令和7年度InBody・シセイカルテ測定会

日時 7月11日(金)・13日(日)10:00～12:00・13:00～15:00・16:00～17:30(両日各3回。1人30分まで)

内容 ▷InBody…身体構成の測定 ▷シセイカルテ…体のゆがみ測定

対象 18歳以上の方各回3人(先着)

参加費 500円(どちらか一方のみの場合は300円)

申込み 当日開催前までに参加費を添えて総合受付へ(電話不可)

*InBodyでは、ペースメーカー等の医療電子装置を付けた方、妊娠中の方は測定できません

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：7月7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)・8月4日(月)

ゆりのきシネマディ

日時 7月17日(木)10:00～12:00

内容「オズの魔法使い」

申込み 当日会場へ

スマートフォン何でも相談

日時 7月19日(土)10:00～12:00

申込み 当日会場へ

歌声広場

日時 7月24日(木)13:30～14:20

内容「ペルテ」の指揮による合唱

申込み 当日会場へ

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：7月5日(土)・13日(日)・19日(土)・21日(祝)・27日(日)・8月2日(土)

一部施設の利用休止のお知らせ
○教養娯楽室 (午前)7月4日(金)、(午後)7月17日(木)・23日(水)・24日(木)・31日(木)・8月1日(金)

夏期けやき元気体操教室

日時 7月17日(木)・24日(木)・31日(木)・8月1日(金)・8日(金)(全5回)13:30～15:00

内容 筋力アップ体操。脳トレなど

定員 30人(先着)

申込み 7月7日(月)から。本人がけやき荘へ(電話可)

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：7月6日(日)・12日(土)・20日(日)・21日(祝)・26日(土)・8月3日(日)

一部施設の利用休止のお知らせ
○教養娯楽室 7月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)の午前

くすのき健康体操

日時 8月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)(全4回)10:00～11:30(初回のみ12:00まで)

内容 初回時InBody測定後、効果的な体操を実施

定員 30人

参加費 200円

持ち物 ヨガマット、飲み物。動きやすい服装を着用

申込み 7月18日(金)～27日(日)。開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可。応募多数の場合は抽選)

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：7月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)・8月5日(火)

みんなDEゲーム広場

日時 開館日の10:00～15:00(7月16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などで脳の活性化や瞬発力を養う

定員 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)

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理学療法士・作業療法士に相談できます。☎健康づくり推進課☎960-1100、☎8618

会場	日時	対象	申込み
保健センター	7月15日(火)・8月5日(火)9:00～11:30	市内に住所を有する方8人(先着)	電子申請、電話
ゆりのき荘	7月10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(先着)	当日会場へ
けやき荘	7月25日(金)9:30～11:00		

QRコード
電子申請

老人福祉センター
4館で実施 ラウンドフィットネス

日時 9:30～15:30

対象 高校生以上の方

参加費 1回200円

持ち物 室内用運動靴

4館共通事項

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・保険証など)をお持ちください

不動産に関する無料相談 !!

【日時】 令和7年7月22日(火) 10:00～15:00 完全予約制

【場所】 越谷市越ヶ谷2-8-23 宅建会館1階(越谷市役所前)

★弁護士・宅地建物取引士・空き家コーディネーターによる

不動産無料相談所

(公社)埼玉県宅地建物取引業協会 越谷支部

問合せ先 TEL 048-964-7611 お気軽にご相談ください。

庭木1本から承ります!

お約束 庭木1本より明瞭料金 トイレはお借りしません 土日でもOKです お茶はご遠慮します

見積無料

生垣の剪定 (長さ1m 高さ2m) 通常2,200円を 10名まで 1,100円! (税込)

ガーデンエクステラズ カタクラ(保証スタンダード上場会社)グループ 0120-61-4128

9:00～17:00 越谷店/越谷市恩間 693-8

庭木剪定 安心定額制!

剪定は1本 3,300円! (税込) 高さ3m未満 ぶき臭分離、伐後、マツ、マキなどを仕立て後は別途 着せられる有資格者の「プロ」が対応!

すべての作業料金から 8月1日以降の作業予約でさらに 10%引 +10%引

株式会社 大和グリーン フリーダイヤル イーハナ サクヨ 0120-187-394

越谷支店：越谷市赤山本町 3-24-1201

越谷市斎場 寺院会館の葬儀・家族葬をプロにお任せください!

家族葬のこもり

安心 信頼 実績

代表 小田川

小田川葬儀社 0120-55-7655 越谷市大沼910 24時間365日対応 あなたによりそうお葬式をご提案します。

ODAGAWA beauty & best

高齢者向け配食サービス

・1食480円 (税込)から

・昼、夕1食～宅配

・安否確認無料

宅食ライフ 越谷・春日部店 ☎048(977)5391

お試し 1食無料 サービス券

認定証付き 1日講座 発達支援教育士認定講座

発達障害・グレーゾーン・凸凹さんの生活支援を学んでみませんか? 満席になることも多い、全国各地で人気の講座です。

詳細はホームページでご確認ください

【講師】カール友波 となみ

・発達支援教育士 認定講師

・整理収納教育士 認定講師

・整理収納アドバイザー 2級認定講師

毎月開催・オンライン可

この講座の認定は 国家資格ではありません

TEL. 090-6318-3365 越谷市赤山本町6-6 旭ビル801