

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：12月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)～1月3日(土)・5日(月)

一部施設の利用休止のお知らせ
○温水プール 1月4日(日)第1部(9:30～12:00)
○トレーニングルーム 1月4日(日)9:30～13:00

スポーツ教室
教室名・日時 下表のとおり。休講の場合あり

	教室名	日時
温水プール	アクアダンス 45min	毎週火曜日14:00～14:45
	基本から学ぶ水泳教室	毎週水曜日10:30～11:30
	平泳ぎ教室	毎週水曜日14:00～15:00
	バタフライ教室	毎週水曜日16:15～17:15
	ステップアップ クロール	毎週木曜日10:30～11:30
	Let'sアクアビクス 45min	毎週木曜日14:00～14:45
	クロール教室	毎週金曜日14:00～15:00
	4泳法教室	毎週金曜日16:15～17:15
多目的ホール	要望にこたえる水泳教室	毎週金曜日19:15～20:15
	カキラ(ろっ骨エクササイズ)	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	第1・3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)。別途施設使用料が必要
▷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(現金のみ)を添えて総合受付へ(電話不可)



老人福祉センター4館で実施
ラウンドフィットネス

時間 9:30～15:30
内容 筋力運動と有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニング
対象 高校生以上の方。ご利用の際は初回講習会への参加が必要
参加費 1回200円
持ち物 室内用運動靴

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。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	12月16日(火)・1月6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	12月11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
ひのき荘	12月12日(金)9:30～11:00		


保健センター
電 子 申 請

特に記載のない場合、▶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：当日会場へ

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：12月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・29日(月)～1月3日(土)・6日(火)

スマホお悩み相談会
日時 12月14日(日)13:30～15:00
内容 スマートフォンに関して分からないことをスマホマイスターや地域の高校生に相談できる
申込み 当日申し込み(入れ替え制)
*ボランティアによる相談会のため、解決に至らない場合あり

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：12月7日(日)・13日(土)・21日(日)・27日(土)・29日(月)～1月4日(日)

一部施設の利用休止のお知らせ
○教養娯楽室 毎週木曜日午前
○浴室 1月5日(月)午前

ふれあいクラブ体験(水墨画)

日時 12月14日(日)10:00～11:00
内容 くすのき荘で活動している水墨画クラブと水墨画を描く
対象 市内に住所を有する方
第3回スマホお悩み相談会
日時 12月17日(水)10:00～12:00
内容 スマホのちょっとした「分からない」の悩み相談
*ボランティアによる相談会のため、解決に至らない場合あり



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：12月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)～1月3日(土)・5日(月)

一部施設の利用休止のお知らせ
○浴室 1月4日(日)午前

ちょこっと健康体操
日時 12月14日(日)・28日(日)11:00～11:30
内容 座ってできる簡単な体操
ゆりのきシネマディ
日時 12月18日(木)10:00～12:00
内容 「カサブランカ」の上映
ロビーコンサート
日時 12月20日(土)12:00～13:00
会場 1階ロビー
内容 60・70年代の懐かしいポップスの楽曲を演奏



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：12月6日(土)・14日(日)・20日(土)・28日(日)～1月3日(土)

一部施設の利用休止のお知らせ
○教養娯楽室 12月5日(金)・13日(土)終日、2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)午前、18日(木)午後
○浴室 1月4日(日)終日

けやきコンサート
日時 12月13日(土)13:00～15:00
内容 バンド「ザ・リスキーズ」による和洋ロック&フォークソング演奏
対象 市内に住所を有する方
懐しの映画鑑賞会
日時 12月18日(木)13:00から
内容 「お茶漬けの味」の上映

老人福祉センター4館共通

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12月22日(月) 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
問合先 TEL 048-964-7611 お気軽にご相談ください。



株式会社
大和グリーン
フリーダイヤル
☎0120-187-394
越谷支店：越谷市赤山本町 3-24-1201

庭木剪定 安心定額制！
剪定は1本 3,300円！
高さ3m未満
ゴミ処分費、伐倒、マツ、マキなど仕立て物は別途
若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応！
すべての作業料金から
10%引
1月1日以降の作業予約でさらに
+10%引
(先着20名様)

フリーダイヤル
☎0120-187-394
イーハナ
サクヨ


ナナダンスクラブ
埼玉県越谷市千間台西2-17-3 103
☐ nana.danceclub25@gmail.com

まずは体験レッスンへ
未経験者さん大歓迎！
基礎から学べて、幅広くダンスを踊れます
★子供からシニア・お子様連れOK★
ブレイクダンスに
挑戦しよう！
