

申込方法は各記事  
をご確認ください

郵送・ファクス・メールで申し込む際の必須事項(往復はがきは返信面の表面に返信用の宛先も)  
①催しなどの名称 ②申し込む方の郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号

越谷  
市役所

☎343-8501 越ヶ谷4-2-1  
開庁時間：平日8:30～17:15

# 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2日(月)・9日  
(月)・16日(月)・23日(月)・  
30日(月)・4月6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	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)

\*クロール教室・4泳法教室・要望にこたえる水泳教室・ピラティスは3月20日(祝)休講

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 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2日(月)・9日(月)・16日  
(月)・23日(月)・30日(月)・4月6日(月)

### ちょこつと健康体操

日時 3月8日(日)・22日(日)11:00～11:30

内容 座ってできる簡単な体操

### 生きがい就労支援講習会

日時 3月11日(水)12:00～12:30

内容 シルバー人材センターにおける高齢者の仕事や活動の紹介

### 歌声広場(合唱)

日時 3月26日(木)13:30～14:20

### 認知症サポーター養成講座

日時 3月27日(金)13:30～15:00

内容 認知症の方とその家族を支え見守るサポーターを養成

## 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8日(日)・14日(土)・20日  
(祝)・22日(日)・28日(土)・4月4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(休)終日、12日(木)・24日(火)午後

### 認知症予防講座

日時 3月24日(火)13:30～14:30

内容 認知症の理解を深め予防方法や体操を学ぶ

定員 25人(先着)

申込み 3月10日(火)から。本人が直接けやき荘へ(電話可)

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

### スマホお悩み相談会

日時 3月8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 当日会場へ(入れ替え制)

## 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1日(日)・7日(土)・15日  
(日)・20日(祝)・21日(土)・29日(日)・4月5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

### からだスッキリ! くすのき体操

日時 4月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)10:00～11:30(全4回)

内容 体を整える体操

定員 40人(先着)

持ち物 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

申込み 3月25日(水)～30日(月)。本人が直接くすのき荘へ(電話可)

### ふれあいクラブハーモニカ体験

日時 3月8日(日)12:00～13:10

内容 フレッシュハーモニカと、ハーモニカ体験

持ち物 体験参加にはハーモニカ(21穴)

## 老人福祉センターにおけるバス利用券の取扱い変更について

バス利用者に交付している復路分(帰り)のバス利用券について、下表のとおり交付を終了します。

対象	交付終了日
75歳以上の方	令和8年3月末
令和8年3月末までに75歳になる方	
令和9年3月末までに75歳になる方	令和8年6月末

上記の方は、「越谷げんき de MaaS」のバス・タクシー運賃補助により、往復分割引が受けられますので、運賃補助へ登録のうえ、ご利用をお願いします。

\*運賃補助の利用登録がお済みの方には、バス利用券の交付は行いません

☎地域共生推進課☎963-9187、HP111467

## 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

## リハビリなんでも相談

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、HP8618

会場	日時	対象	申込み
保健センター	3月17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	3月12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	3月13日(金)9:30～11:00		



保健センター  
電子申請

〈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

10,000台以上の  
修理実績!

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!

即日  
訪問

90日  
保証

出張診断  
無料

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。

10,000台以上の修理実績と  
安心の  
90日保証  
+  
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。

こんなお悩みがある方は  
是非一度ご連絡下さい  
出張診断は無料です!!

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。

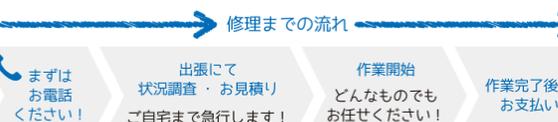
長年使ってきたパソコンが急に動かなくなっちゃった。そんなに使わないから買い替えてなくて、修理してなんとか使いたい。

## 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。友人から紹介して貰いました。友人の紹介という安心感と電話対応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!



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!

