

### リハビリなんでも相談

理学療法士がリハビリについての相談をお受けします。

日時：7/2(木)・8/6(木)・9/3(木)  
9:30~11:00

場所：機能回復訓練室

内容：機能回復訓練室の機器の使用  
方法や日常生活における機能  
訓練、腰痛予防、筋力や体力  
向上などのアドバイスをいた  
します

対象：市内在住で60歳以上の方、ま  
たは保健センターの指導のあ  
った方8人  
(先着順)

費用：無料  
申込み：当日直接  
ゆりのき荘へ



## イベントガイド GUIDE

開館時間  
9:30~16:00

老人福祉センター

### ゆりのき荘

☎992-6601



### ふれあいデー(一般開放日)

日時：6/20(土)・7/18(土)・  
8/15(土)・9/19(土)  
9:30~16:00

内容：みんなで遊ぼう！ボウリング  
など

対象：市内在住の方なら、どなたで  
もご利用になれます

費用：無料

### 生活・健康相談

日時：開館日の10:00~12:00、  
13:00~15:00

対象：市内在住で60歳以上の方

休館日	7月	6(月)・13(月)・21(火)・ 27(月)
	8月	3(月)・10(月)・17(月)・ 24(月)・31(月)
	9月	7(月)・14(月)・24(木)・ 28(月)

### リハビリなんでも相談

理学療法士がリハビリについての相談をお受けします。

日時：7/24(金) 9:30~11:00

場所：和室

内容：日常生活における機能訓練、  
腰痛予防、筋力や体力の向上  
などのアドバイスをいたしま  
す

対象：市内在住で60歳以上の方8人  
(先着順)

費用：無料

申込み：当日直接けやき荘へ

### ふれあいデー(一般開放日)

日時：7/12(日)・8/9(日)・  
9/13(日) 9:30~16:00

内容：卓球、オセロゲームなど  
※8/9(日)夏祭り

対象：市内在住の方なら、どなたで  
もご利用になれます

費用：無料

## イベントガイド GUIDE

開館時間  
9:30~16:00

老人福祉センター

### けやき荘

☎965-5822



### 生活・健康相談

日時：開館日の10:00~12:00、  
13:00~15:00

対象：市内在住で60歳以上の方

### 移動図書館

日時：7/9、23(木)・8/27(木)・  
9/10(木) 14:30~15:00

場所：正面玄関前  
対象：図書館(室)の利用券をお持ち  
の方。詳しくは、市立図書館  
にお問い合わせください。  
市立図書館 ☎965-2655

### けやき荘を一部ご利用になれない日

● 7/10(金) 午前中 教養娯楽室  
越谷市老人クラブ連合会  
夏季役員研修会のため

休館日	7月	5(日)・13(月)・19(日)・ 20(祝)・27(月)
	8月	2(日)・10(月)・16(日)・ 24(月)・30(日)
	9月	6(日)・14(月)・20(日)・ 21(祝)・22(休)・23(祝)・ 28(月)

### 温水プール

【公開時間】 最終遊泳時間

1部：9:30~12:00(11:45)  
2部：13:00~15:30(15:15)  
3部：16:00~18:30(18:15)  
4部：19:00~21:30(21:15)

\*公開時間は、プール受付開場時間から更  
衣室利用終了時間までの2時間30分です  
\*各部では、公開開始から1時間後に10分間の休憩時間があります  
\*混雑時には入場制限することがあります  
\*毎週木・日曜日、リラクゼーションプールは、メンテナンスのため  
21:00で終了となります

【利用料金等】一般400円、小・中学生300円、60歳以上200円  
\*60歳未満の障がい者は、半額です  
\*保護者1人につき幼児(3歳以上の未就学児)の同伴は2人まで  
無料です  
\*車いすの方もご利用いただけます  
\*3歳未満の方は利用できません  
\*年齢を問わず、排せつが自立していない方は  
利用できません  
\*小学生の午後5時以降の利用は、基本的に  
保護者の同伴が必要です  
注：水泳帽の着用が必要です

## イベントガイド GUIDE

開館時間  
9:00~21:30

いきいき館

### 越谷市民プール

☎992-6602



### トレーニングルーム

【利用時間】9:30~21:15(更衣室利用終了時間21:30)  
\*初めてのの方は初回講習会(予約制)の受講が必要となります  
直接市民プールへ申し込みください(電話可)  
講習会は開館日の①14:00~②19:00~の2回です  
\*混雑時には入場制限することがあります  
【利用料金等】一般(高校生以上)1回400円、60歳以上 1回200円  
\*60歳未満の障がい者は、半額です  
\*車いすの方もご利用いただけます  
\*中学生以下は利用できません

休館日	7月	6(月)・13(月)・21(火)・27(月)
	8月	3(月)・10(月)・17(月)・24(月)・31(月)
	9月	7(月)・14(月)・24(木)・28(月)

\*掲載内容は都合により変更になる場合があります。詳しくは、ゆりのき荘・越谷市民プールへお問い合わせください

### リハビリなんでも相談

理学療法士がリハビリについての相談をお受けします。

日時：8/21(金) 9:30~11:00

場所：多目的ホール

内容：日常生活における機能訓練、  
腰痛予防、筋力や体力の向上  
などのアドバイスをいたしま  
す

対象：市内在住で60歳以上の方8人  
(先着順)

費用：無料

申込み：当日直接くすのき荘へ

休館日	7月	6(月)・12(日)・20(祝)・ 21(火)・26(日)
	8月	3(月)・9(日)・17(月)・ 23(日)・31(月)
	9月	7(月)・13(日)・21(祝)・ 22(休)・23(祝)・24(木)・ 27(日)

## イベントガイド GUIDE

開館時間  
9:30~16:00

老人福祉センター

### くすのき荘

☎979-6600



### ふれあいデー(一般開放日)

日時：7/19(日)・8/16(日)・  
9/20(日) 9:30~16:00

内容：映画「男はつらいよ」上映  
(10:10~と13:10~の2回)、  
ビリヤード、卓球

対象：市内在住の方なら、どなたで  
もご利用になれます

費用：無料

### 生活・健康相談

日時：開館日の10:00~12:00、  
13:00~15:00

対象：市内在住で60歳以上の方

### 移動図書館

日時：7/2、16(木)・8/6(木)・  
9/3、17(木) 14:00~14:30

場所：南側駐車場  
対象：図書館(室)の利用券をお持ち  
の方。詳しくは、市立図書館  
にお問い合わせください。  
市立図書館 ☎965-2655

\*掲載内容は都合により変更になる場合があります。詳しくは、けやき荘・くすのき荘へお問い合わせください

広告

## 国民年金基金

国民年金にゆとりをプラスする  
自分で入る公的な個人年金

国民年金基金は  
65歳からの  
終身年金が基本

Ⅲ型・Ⅳ型・Ⅴ型なら  
60歳から  
受けられます  
(注)50歳1月の方はⅣ型・Ⅴ型に  
加入(増口)することは  
できません。

資料請求・ご相談・お問い合わせは  
**埼玉県国民年金基金**  
〒330-0064 さいたま市浦和区岸町7丁目12番1号 東和ビル2階  
電話048-838-7575 FAX048-838-7570  
0120-65-4192  
詳しくは 基金星 で検索

23

## エアコン清掃その会社に任せて本当に大丈夫？ 業者選びで失敗しないポイントとは

**Q：本当にエアコンクリーニングは必要なの？**  
**A：実はそんな事はありません！しないで良いケースもあります**

**Q：どうして会社によって価格に差があるの？**  
**A：外見では判らない内部の掃除をどこまでやるかの差です**

分解洗浄、抗菌・抗カビ対策も含めて  
8月31日まで のキャンペーン価格！  
**エアコン清掃1台  
9,900円(税込)**  
2台まとめて 18,800円(税込)  
3台まとめて 26,700円(税込)

7フロアの掃除アドバイザーのいる会社  
しらこぼとホームサービス  
埼玉県越谷市流通団地4-1-12  
住まいのお掃除相談ダイヤル  
**0800-800-3465** 10:00~17:00

**契約をせかしたり、見積りが曖昧な会社は要注意  
私たちはお客さんが納得ゆくまで説明をします。  
お掃除はしらこぼとホームサービスにお任せ下さい**

広告

22