

# 本郷シニア憩いの家たより

## 令和6年11月号



社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団  
住所：さいたま市北区本郷町1065-3  
さいたま市本郷シニア憩いの家  
電話：048-664-755 | <https://www.saicity-j.or.jp/>



令和6年11月1日発行

**休館日：11月3日（日）定期清掃のため13時から18時まで休館。**  
**11月4日（月）振替休日、23日（土）勤労感謝の日**  
さいたま市在住の60歳以上の方は、無料でご利用できます。

### 《利用時間》

#### 【団体利用】

午前9時から午後12時/午後1時～午後5時

#### 【個人利用】

午前9時から午後6時（団体利用のない時間でご利用いただけます）

### 《団体利用申方法》

利用月の2か月前の1日から申込みを受け付けます。

申請用紙にご記入のうえお申込みください。

11月のご利用を希望される団体の方は、  
直接憩いの家までお問い合わせください。

令和7年1月分の受付を開始します。

申請期間は11月1日（金）～20日（水）です。

### ～ご利用について～

- ◆手指消毒のご協力をお願いいたします。
- ◆利用票の記載にご協力ください。
- ◆水分補給の際は、センター冷水機をご利用いただけます。
- ◆お部屋の広さに応じて定員を設定しております。詳細は職員にお問い合わせください。
- ◆ご利用したい活動及び内容について質問等ございましたら、職員へお問い合わせください。



## 定例事業

毎週（火）

## 健康体操 11:00～11:30

ラジオ体操や簡単なストレッチ、脳トレなどを行います。一緒に楽しく身体を動かしてみませんか。

## 特別事業 ①

3（日）

### 花いっぱい大作戦

10:00～11:00

花苗の植え替えをお手伝いいたしませんか。ご協力お待ちしております。



## 特別事業 ②



12（火）

### スマートフォン教室（中級編）

講座内容「スマホで健康管理など」

10:30～12:00（定員先着15名）

スマホの基本操作の段階を卒業している方が対象です  
申込期間 11/1（金）～受付開始（10時～17時）

定員になり次第、締切とさせていただきます。



## 特別事業 ③

19（火）

地域運動支援員による  
健康体操

10:30～11:30（定員先着15名）

申込期間 11/1（金）～受付開始（10時～17時）

定員になり次第、締切とさせていただきます。



## 特別事業 ④



25（月）

### 工作 切り絵

デザインカッターを使ってつくります！

10:00～11:30（定員先着10名）

申込期間 11/1（金）～受付開始（10時～17時）

定員になり次第、締切とさせていただきます。