



三橋シニア憩いの家だより 10月号

<https://www.saicity-j.or.jp/>

2024年10月1日発行

本館 さいたま市大宮区三橋2-59 TEL/FAX 048-644-2978

分館 さいたま市大宮区三橋2-259-1 TEL/FAX 048-645-7301

さいたま市在住の60歳以上の方が無料で利用できます

【開館時間】9:00~18:00 土日も開館しています

【団体利用】9:00~12:00/13:00~17:00

【個人利用】9:00~18:00

(団体利用のない時間でご利用いただけます)

≪団体利用申請方法≫

【令和6年12月の申請期間】



10月1日(火)~10月20日(日)

申請用紙にご記入のうえ、本館または分館に提出してください

※新規団体のご登録につきましては、本館で受付をしております

☆制作タイム(おりがみフラワー)☆

初めて実施の事業です。ご参加お待ちしております!

日時: 10月20日(日)
10:00~12:00

場所: 本館(ふれあいの間)

定員: 6名

申込み: 10月1日(火) 10:00~

参加費: 100円 持ち物: なし



☆ラジオ体操☆

ラジオ体操で身体も心も
リフレッシュ!!

日時: 毎週金曜日

10:00

場所: 本館の庭



いきいきタイム

日時: 毎週金曜日

10:30~11:15

場所: 三橋シニア憩いの家 本館(ふれあいの間)

【第1週目は分館(和室)で実施しています】

定員: 15名(先着順)

申込み: 実施日の1週間前より受付しています

※第1週目は分館の和室で実施しています



~いきいきタイム 10月予定表~

4日(金)【分館】 簡単ストレッチ&タオル体操①

(持ち物: フェイスタオル)

11日(金)【本館】 カプラに挑戦

18日(金)【本館】 秋のリース制作

25日(金)【本館】 指絵の具

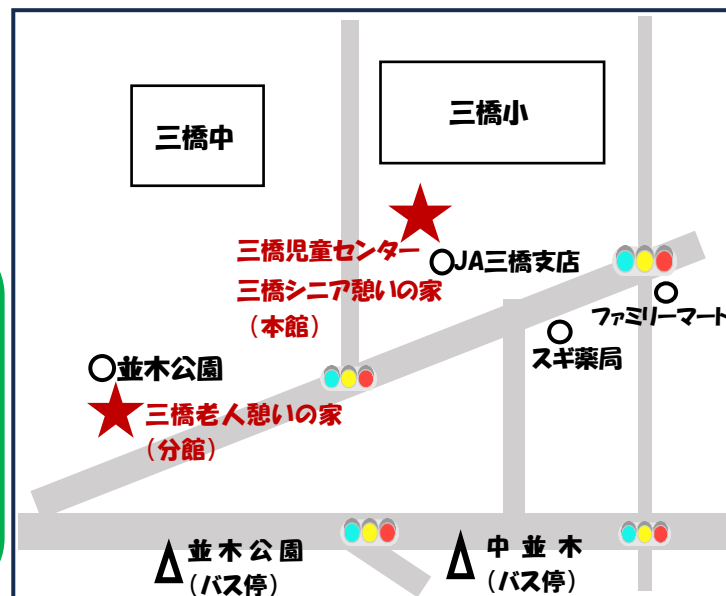
※持ち物はありません



≪休館のお知らせ≫

★10月14日(月)

スポーツの日



2024年 10月

三橋シニア憩いの家 予約状況

令和6年8月20日現在

	日	月	火	水	木	金	土
午前			1 山びこ (レク) 三橋パンジー (和) ※ますます元気教室 (本館)	2 元気体操いこいの会 (レク) ※児童ccで百才体操 (本館)	3 琴の会 (小) 共和会民踊部 (和) ※コスモス (本館)	4 紫陽花 (レク) ☆いきいきタイム (和) ※☆センター事業 (本館)	5 アイリス (レク) かえるの子クラブ (レク) 三橋二丁目自治会 (小) ※健康体操サークル シャイニーブルー (本館)
午後			三橋二丁目共和会 (小) ※ハッピー三橋 (本館)	健康ヨガサークル (レク)	ハーモニー健康体操 (レク)	共和会カラオケ部 (レク)	
午前	6 ブルームーン (レク)	7 ルピナス (和) 遊・遊 (レク) ※めざそう100才の会 (本館)	8 山びこ (レク) 三橋パンジー (和) ※ますます元気教室 (本館)	9 三橋パドル (和) 元気体操いこいの会 (レク) ※児童ccで百才体操 (本館)	10 共和会民踊部 (和) ※コスモス (本館)	11 紫陽花 (レク) ☆いきいきタイム (本館)	12 アイリス (レク) 三橋SHLノルディックウォーキング (小)
午後	雲柳 (レク)	ハッピー体操 (レク)	※ハッピー三橋 (本館)	民生委員児童委員協議会 (レク)	スモール (レク)	共和会カラオケ部 (レク)	かえるの子クラブ (レク)
午前	13 ブルームーン (レク)	休館日 (スポーツの日)	15 山びこ (レク) 三橋パンジー (和) ※ますます元気教室 (本館)	16 元気体操いこいの会 (レク) ※児童ccで百才体操 (本館)	17 共和会民踊部 (和) ※コスモス (本館)	18 紫陽花 (レク) 愛国会 (和) ☆いきいきタイム (本館)	19 三橋SHLノルディックウォーキング (和) アイリス (レク) かえるの子クラブ (レク)
午後	雲柳 (レク)		※ハッピー三橋 (本館)	健康ヨガサークル (レク)	スモール (レク)	共和会カラオケ部 (レク)	※健康体操サークル シャイニーブルー (本館)
午前	20 ブルームーン (レク)	21 ルピナス (和) 遊・遊 (レク) ※めざそう100才の会 (本館)	22 山びこ (レク) 三橋パンジー (和) ※ますます元気教室 (本館)	23 三橋パドル (和) 元気体操いこいの会 (レク) ※児童ccで百才体操 (本館)	24 琴の会 (小) 共和会民踊部 (和) ※コスモス (本館)	25 紫陽花 (レク) ☆いきいきタイム (本館)	26 アイリス (レク) かえるの子クラブ (レク)
午後	雲柳 (レク)	3B体操 (レク)	※ハッピー三橋 (本館)	健康ヨガサークル (レク)	スモール (レク)	共和会カラオケ部 (レク)	☆※おもちゃの病院 (本館)
午前	27 ブルームーン (レク)	28 ルピナス (和) 遊・遊 (レク) ※めざそう100才の会 (本館)	29 ※ますます元気教室 (本館)	30	31		
午後	雲柳 (レク)	ハッピー体操 (レク)	※ますます元気教室 (本館)	健康ヨガサークル (レク)	スモール (レク)		

レク・・・レクホール (分館) ※・・・ふれあいの間 (本館)
 和・・・和室 (分館) ☆・・・事業
 小・・・小会議室 (分館)

【団体利用時間】 午前9:00~12:00/13:00~17:00

さいたま市社会福祉事業団
 公式キャラクター

サイのタマちゃん

