



令和8年11月号



寿楽荘たより

ホームページはこちら
からご覧ください↓

さいたま市老人福祉センター寿楽荘 (シニアふれあいセンター寿楽荘)
〒338-0825 さいたま市桜区下大久保 727-1 電話/FAX 048-854-2800
指定管理者：さいたま市社会福祉事業団 <https://www.saicity-j.or.jp/>
『あなたの笑顔みんなの幸せ』



スマホ教室が開催されます



日時： 令和8年11月12日(木) 13:45~15:15

内容：「スマホの基本とLINE(ライン)体験」

場所：寿楽荘自治会館集会室

定員：15名

(定員になり次第締め切ります。事務所にお声がけください。)

LINE データのメール移動、
LINE 電話の切り方、スマホ
写真のパソコンへの移行な
ど、携帯会社の方がみえ、説
明が聞けます。

おめざ体操

毎日9:40~と15:00頃

広間にてかんたんな体操を行っています。

今月の曲は

「365歩のマーチ」です。



頭の体操



11月4日(水)~6日(金)

受付で脳トレの問題用紙を配布します。

解答は、5日(木)より 5 日間館内に掲示します

やさしい筋トレ体操

11月28日(土)13:30~14:30

健康に関する講話と、それに関連した筋トレ体操
を行っています。定員20名(先着順)です。

10月25日(日)~11月20日(金)、受付にて申
し込みを受け付けます。



ゲームの日(e スポーツ)

11月14日(土) 午前9:30~9:50

午後14:00~14:40

午前は太鼓の達人、午後はボウリングを予定
しています。

健康相談

医師による個別の健康相談です。健康相談室にて、おひとりずつ順番でご利用いただけます。
病院に行くほどではないけれど、気になる健康の事など相談できます。

※日程は、館内掲示をご覧ください。



11月の予定

- 開館時間 午前9時～午後5時 ○休館日 月曜 祝日 年末年始
- スカイウェル利用時間 午前9時～午後5時
- 食堂利用時間 午前11時～午後2時
- 浴室利用時間 午前10時～午後4時

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 休館日 (文化の日)	4 頭の体操	5 頭の体操 解答揭示	6	7
8	9 休館日	10	☆11 ☆未来くるワーク	☆12 スマホ教室 13:45～15:15	☆13	14 ゲームの日 9:30～9:50 14:00～14:40
15	16 休館日	17	18	19	20	21
22	23 休館日 (勤労感謝の日)	24 休館日 (振替休館日)	25	26	27	28 やさしい 筋トレ体操 13:30～14:30
29	30 休館日	☆11/11(水)～11/13(金)は上大久保中の生徒さんが寿楽荘で職場体験学習をします。よろしくお願いします。				

施設のご利用について

○入館方法

受付にて、さいたま市発行のシルバーカードまたはマイナンバーカードなどの身分証明書をご提示ください。シルバーカードの裏面に緊急連絡先などの記入があるか、今一度ご確認ください。

○初めてご利用される方、見学ご希望の方へ

ご案内させていただきますので、受付までお気軽にお声掛けください。

※寿楽荘では、皆様と職員の健康を守るため、感染症への感染予防の観点から、職員のマスク着用を継続しております。