

シニアふれあいセンターあずま荘（老人福祉センターあずま荘）

〒330-0841 さいたま市大宮区東町2-105 Tel 048-642-1266 (FAX 兼用)

さいたま市社会福祉事業団「あなたの笑顔、みんなのしあわせ」<https://www.saicity.or.jp>

第407号

事業団  
ホームページ  
QRコード

春うららかな季節となりました。花の便りもあちらこちらから届いています。  
花散策がてら、あずま荘にお越しく下さい。お待ちしております。



## ふれあい運動教室【参加者募集】

さいたま市地域運動支援員の協力のもと、1年をと  
おして月に1回、関節運動や柔軟体操などを実施  
します。日常生活でできる筋力、柔軟性の維持、向  
上を図る運動で健康増進を目指しましょう！

なお、1回目は4月17日(水)に実施します。

(実施期間) 令和6年4月～令和7年3月

毎月第3水曜日

(休館日は別日実施)

(実施時間) 14:30～15:30

(募集人数) 12名

(申込受付) 4月2日(火) 9:00

先着順、電話申込可



## 映画上映会【ご案内】

映画上映会を開催します。

開催日：4月18日(木)

時間：13:00～

場所：2階集会室

予約不要、自由参加、途中退出OK

上映作品は館内ポスターにてお伝えします！

※当日のカラオケは午前のみとなります。

ご了承ください。



## 書籍を導入しました【お知らせ】

①おとなの週刊現代「寿命が延びる医療大全」  
～死ぬまで元気に生きる本～

②1分見るだけ「昭和の思い出間違い探し1」  
～記憶脳瞬間強化～

③「まいまいつぶろ」村上 嵐  
～九代将軍家重を描く 落涙必死の傑作歴史小説～

④「東京 RETRO タイムスリップ 1984⇔2023」  
～昭和最後の東京を写す写真集～

⑤「日本史の中の埼玉県」水口由紀子  
～縄文から近代まで埼玉の歴史を探る～

⑥松村邦洋まさかの「光る君」を語る  
～お笑い芸人 松村邦洋さんの大河解説本～

ぜひご覧ください！



## 定例行事

### ● 健康相談（医師による相談窓口）

<日時>

5、12、26日(金) 14:00～

「受診するほどでもないかな？」と  
いうような内容の相談事、お待ちしております。  
お気軽にどうぞ。

### ● eスポーツ（TVゲームで脳トレ）

<日時>

12日(金) 10:00～11:00

16日(火) 14:00～15:00

途中参加OK

途中退出OK



### ● サロン（塗り絵、脳トレゲーム等）

<日時>

3、10、17、24日

毎週(水) 10:00～16:00

### ● いきいき体操

<日時>

11日(木)

11:00～11:20



### ● たのしく卓球

<日時>

5、12、19、26日

毎週(金) 9:00～15:00

### ● 輪投げ会

<日時>

25日(木) 11:00～





# 4月の予定表



あずま荘  
ホームページ  
QRコード

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 〈会議室貸出〉 カトレア 10:00～12:00 なごみ会 13:00～15:00	3 サロン 10:00～16:00	4	5 たのしく卓球 9:00～15:00 健康相談 14:00～	6
7 〈会議室貸出〉 東町二丁目自治会 9:30～16:30	8 休館日	9 〈会議室貸出〉 カトレア 10:00～12:00 囲碁同好会 12:30～16:30	10 サロン 10:00～16:00	11 いきいき体操 (定員8名) 11:00～11:20	12 たのしく卓球 9:00～15:00 eスポーツ 10:00～11:00 健康相談 14:00～	13
14	15 休館日	16 eスポーツ 14:00～15:00 〈会議室貸出〉 カトレア 10:00～12:00 なごみ会 13:00～15:00	17 サロン 10:00～16:00 ふれあい運動教室 14:30～15:30	18 映画上映会 13:00～	19 たのしく卓球 9:00～15:00	20
21	22 休館日	23 〈会議室貸出〉 なごみ会 13:00～15:00	24 サロン 10:00～16:00	25 輪投げ会 11:00～	26 たのしく卓球 9:00～15:00 健康相談 14:00～	27
28	29 休館日 昭和の日	30 休館日 振替日	5/1 サロン 10:00～16:00	2 菖蒲湯	3 休館日 憲法記念日	4 休館日 みどりの日
5 休館日 こどもの日	6 休館日	<p>～ 今月のカラオケ変則日 ～</p> <p>11日 午前は中止 午後から開始 17日 午後は14:00で終了 18日 午後は中止 25日 午前は中止 午後から開始</p>		<p>各種事業(定員のある事業)の 申し込み方法についてお知らせ</p> <p>申込方法・・・来館時申込 電話申込可(先着順) 申込開始日・・・事業実施月の月初日 (今月は4月2日(火)です) 受付時間・・・9:00～17:00 TEL 048-642-1266</p>		

都合により変更の場合もございます。ご了承ください。