

シニアふれあいセンター

寿楽荘たより

さいたま市シニアふれあいセンター
(老人福祉センター)寿楽荘

〒338-0825

さいたま市桜区下大久保 727-1

電話/FAX 048-854-2800

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

facility/k-rjyuraku/

令和6年10月号

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 
6	7 休館日	8 頭の体操	9 頭の体操 解答掲示 ★スマホ教室 14:00~	10	11	12 ゲームの日 ①9:30~9:45 ②14:00~14:40
13 →	14 休館日 (スポーツの日)	15 休館日 (振替休館日)	16 介護予防運動 9:15~9:45	17 寿楽荘サロン 13:00~	18	19
20	21 休館日	22	23	24	25	26 やさしい 筋トレ体操 13:30~14:30
27 	28 休館日	29	30	31		

行事のご案内	おめざ体操	毎日9:40～と15:00～、広間でかんたん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	受付で問題用紙を配布します。 解答は、9日(水)より5日間館内に掲示します。
	やさしい筋トレ体操	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。 <u>1日(火)～18日(金)まで、事務室にて申し込みを受け付けます。</u> 定員20名です。(先着順)
	ゲームの日	脳の活性化が図れるとされる、今はやりのeスポーツにチャレンジしてみませんか?(TVゲームです。)
	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、お一人ずつ順番でご利用いただけます。(月3回予定しています。日時については、館内掲示をご覧ください。)
	介護予防運動	2か月に1回(偶数月)広間にて、在宅支援センター職員によるかんたん体操を行っています。
	寿楽荘サロン	講話、お茶会、脳トレ、体操などを行っています。 今月は『インフルエンザについて』の講話を予定しています。

★スマホ教室のご案内

10/9(水)午後2:00～「はじめてのスマートフォン体験」

場所：自治会館第2集会室 定員10名

※申し込み受け付中 締め切り10/8(火)



なお、来月は11/13(水)「スマホの基本とLINE体験」を予定しています。

申し込み期間：10/29(火)～11/8(金) 定員10名(定員になり次第受付終了)

ご参加お待ちしております！

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健康保険証などの身分証明書をご提示ください。

シルバーカード裏面に緊急連絡先などの記入があるか、今一度ご確認をお願いします。

●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。