

令和7年

11月号

# 寿楽荘たより

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』



←こちらの二次元  
コードからホームページがご覧になれます。



## 大久保東児童センターの児童が遊びに来ます



日時：令和7年11月8日(土)(ゲームの日) 14:00～15:00

定員：10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。)

プロジェクターを使い、eスポーツ(テレビゲームでボウリングをします。)でお子さん達とチーム戦をします。いろいろなお話をしても楽しめます♪



## スマホ教室が開催されます

日時：令和7年11月20日(木) 14:00～15:30

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：10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。職員と一緒に楽しく体を動かしましょう。  
今月の曲は「365歩のマーチ」です。

## 頭の体操



11月5日(水)～7日(金)

受付で脳トレの問題用紙を配布します。

解答は、6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22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。1日(土)～14日(金)、受付にて申し込みを受け付けます。

## 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。





# 寿楽荘

## 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

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

スカイウェル利用時間 午前9時～午後5時

| 日                     | 月   | 火                   | 水         | 木                           | 金  | 土                                      |
|-----------------------|---|---------------------|-----------|-----------------------------|----|--|
|                       | ☆11月18日(火)、19日(水)、20日(木)は人間総合科学大学の看護学生が寿楽荘で実習をします。ご協力をお願いします。 |                     |           |                             |    |  |
| 2                     | 3<br>休館日<br>(文化の日)  | 4<br>休館日<br>(振替休館日) | 5<br>頭の体操 | 6<br>頭の体操<br>解答掲示           | 7  | 8<br>ゲームの日<br>9:30～9:50<br>14:00～15:00 |
| 9                     | 10<br>休館日   | 11                  | 12        | 13                          | 14 | 15                                     |
| 16                    | 17<br>休館日   | ☆18                 | ☆19       | ☆20<br>スマホ教室<br>14:00～15:30 | 21 | 22<br>やさしい<br>筋トレ体操<br>13:30～14:30     |
| 23<br>休館日<br>(勤労感謝の日) | 24<br>休館日   | 25                  | 26        | 27                          | 28 | 29                                     |
| 30                    |   |                     |           |                             |    |  |

### ○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。

### ○初めて利用する方、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。

