

馬宮荘だより5月号

令和8年(2026年)

(第 287 号)

映画会

17日(日) 「雨に唄えば」 13:30~15:15

1952年アメリカ映画

出演 ジーン・ケリー、デビー・レイノルズ

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

ドレミの会

20日(水) 10:30~11:30

童謡や唱歌、懐かしの曲を一緒にうたいましょう!!
手話を使いながら歌うコーナーもあります。とても楽しいひと時を過ごせますよ!

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

いきいき体操教室

26日(火) 13:30~14:30

運動支援員の指導により、おもりで負荷をかけながら筋トレを行います。室内シューズと汗ふきタオル、飲み物をお持ちください。

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

- お茶の日(トウモロコシのひげ茶) 12日(火) 9:00~16:30
- のど自慢の日 10日(日)10:25~15:00

- 健康相談 13日(水)、21日(木)、26日(火)13:30~14:30
- 体重・体脂肪測定 13日(水)、13:30~14:00
- eスポーツ 13日(水)、27日(水)14:00~14:30

- アロマセラピー(おひとり様20分) 13日(水)10:00~12:00
定員:先着4名 申込期間5月1日(金)~5月12日(火)
※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません。
- 手作りサロン「ブローチ」 23日(土)13:00~15:30
定員:先着6名 申込期間5月12日(火)~5月21日(木)
参加費用 300円 実施日当日23日(土)に集金します。
※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません。

エンジョイぬりえタイム、朝のラジオ体操(10:20)、午後のラジオ体操(13:20)は随時実施しています。

★お知らせ

5月9日(土)、16日(土)、30日(土)は埼玉県立大学実習生が来所します。温かく見守っていただければ幸いです。



指定管理者:社会福祉法人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」

さいたま市 老人福祉センター 馬宮荘 (シニアふれあいセンター馬宮荘)

〒331-0061 さいたま市西区西遊馬 533-1 TEL&FAX:048-625-8825

茶	日	月	火	水	木	金	土	
ウーロン茶またはほうじ茶			<ul style="list-style-type: none"> ○ 馬宮荘は、60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。 (受付時に、シルバーカード、老人福祉センター利用証、身分証明書等をご提示ください。) ○ ご利用料金 <ul style="list-style-type: none"> <市内在住の方> 60~64歳 100円 65歳以上 無料 <市外在住の方> 200円 ○ 休館日・・・年末年始、月曜日、敬老の日を除く祝祭日(祝祭日が月曜日の場合はその翌日も休み) 				1	2
	3	4	5	6	7	8	9	
	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休館日)			県立大学看護学実習	
	10	11	12	13	14	15	16	
	のど自慢の日 10:25 ~12:00 13:25 ~15:00	休館日	お茶の日 9:00 ~16:30	舞台演芸休 アロマセラピー 10:00 ~12:00 健康相談 13:30 ~14:30 eスポーツ 14:00 ~14:30			県立大学看護学実習	
	17	18	19	20	21	22	23	
	映画会 13:30 ~15:15	休館日		ドレミの会 10:30 ~11:30 舞台演芸休	健康相談 13:30 ~14:30		手作りサロン 13:00 ~15:30	
	24	25	26	27	28	29	30	
		休館日	いきいき体操教室 13:30 ~14:30 健康相談 13:30 ~14:30	eスポーツ 14:00 ~14:30 舞台演芸休			県立大学看護学実習	
	31	<ul style="list-style-type: none"> ○ 開館時間・・・9:00~17:00 ○ お風呂利用時間・・・10:00~16:00 朝1番は混み合うため人数制限があります。 ○ カラオケの利用について・・・水曜日を除く10:25~12:00、13:25~15:00に実施します (昼休みあり)。 ○ 卓球の利用時間について・・・9:30~16:30の間の30分間プレー(2回まで)できます。 						<p>入浴の際は100円リターン式ロッカーを 使っていただくため100円玉を お持ちください</p>