



令和8年
2月号

寿楽荘たより



←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。

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』

ヤクルトおなか元気教室

2月5日(木)14:15~15:00 場所:大広間



ヤクルト職員による講話と体操を行います。ぜひご参加ください。

(※14:00~カラオケはお休みとなります。)

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「北国の春」です。

頭の体操

2月3日(火)~5日(木)

受付で脳トレの問題用紙を配付します。
解答は4日(水)より5日間、館内に掲示し
ます。

ゲームの日(eスポーツ)

2月14日(土) 午前9:30~9:50

午後14:00~14:40頃

午前はトントン相撲、午後はボウリング(テ
レビゲーム)を予定しています。
皆さんで楽しみませんか。

介護予防運動

2月18日(水)9:15~9:45

広間にて、在宅支援センター職員によ
る簡単な運動や頭の体操、ラジオ体操
などを行っています。健康づくりのた
めに参加しませんか？

やさしい筋トレ体操

2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。

2/1日(日)~2/20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 2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
1	2	3	4	5	6	7
	休館日	未来くるワーク	頭の体操	おなか元気教室 14:15～15:00		
			頭の体操 解答掲示			
8	9	10	11	12	13	14
	休館日		休館日 (建国記念の日)			ゲームの日 9:30～9:50 14:00～14:40
15	16	17	18	19	20	21
	休館日		介護予防運動 9:15～9:45			
22	23	24	25	26	27	28
	休館日 (天皇誕生日)	休館日 (振替休館日)				やさしい 筋トレ体操 13:30～14:30

○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マイナカード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。

～お知らせ～

2月8日(日)さいたまマラソンのため、送迎車の運行は往復ともありません。

- 3日(火)、4日(水)、5日(木)の3日間、未来くるワーク職場体験として土合中学校の生徒さんが2名、来館します。一緒にお話ししたり、声をかけてあげてください。よろしくお願いします。