

# 本郷シニア憩いの家たより

## 令和6年10月号



社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団  
住所：さいたま市北区本郷町1065-3  
さいたま市本郷シニア憩いの家  
電話：048-664-755 | <https://www.saicity-j.or.jp/>



あなたの笑顔  
みんなのしあわせ

令和6年10月1日発行

**休館日：10月14日(月)スポーツの日**

さいたま市在住の60歳以上の方は、無料でご利用できます。

### 《利用時間》

#### 【団体利用】

午前9時から午後12時/午後1時～午後5時

#### 【個人利用】

午前9時から午後6時 (団体利用のない時間でご利用いただけます)

### 《団体利用申込方法》

利用月の2か月前の1日から申込みを受け付けます。

申請用紙にご記入のうえお申込みください。

10月のご利用を希望される団体の方は、  
直接憩いの家までお問い合わせください。

令和6年12月分の受付を開始します。

申請期間は10月1日(火)～20日(日)です。

### ～ご利用について～

- ◆手指消毒のご協力をお願いいたします。
- ◆利用票の記載にご協力ください。
- ◆水分補給の際は、センター冷水機をご利用いただけます。
- ◆お部屋の広さに応じて定員を設定しております。詳細は職員にお問い合わせください。
- ◆ご利用したい活動及び内容について質問等ございましたら、職員へお問い合わせください。

**22(火)**

## 防火講話「住宅防火の達人」

住宅防火の手引きに沿って防火の極意を写真と動画でわかりやすく説明いただきます。



**10:30～11:30** (定員先着15名)

講師：さいたま市消防局予防部予防課職員

申込期間 10/8(火)～ 受付開始 (10時～17時) 電話あるいは直接職員へ  
定員になり次第、締切とさせていただきます。



### 定例事業

### 毎週(火)

## 健康体操

※22日は防火講話開催のため健康体操は中止です。

**11:00～11:30**

ラジオ体操や簡単なストレッチ、脳トレなどを行います。一緒に楽しく身体を動かして心身ともにスッキリさせましょう!



### 予告

**11/3(日)**

## 花いっぱい大作戦

花苗の植え替えをお手伝いいたしませんか。ご協力お待ちしております。

**10:00～11:00**

申込期間 10/15(火)～ 受付開始  
(10時～17時)

