

植水シニア憩いの家だより

令和7年12月号

さいたま市在中の60歳以上の方に
無料でご利用いただけます。



発行日 令和7年12月1日
発行元 社会福祉法人
さいたま市社会福祉事業団
さいたま市植水シニア憩いの家
住所 さいたま市西区中野林174-1
電話 048(625)1908

● **利用時間** ※変更が生じる場合もございます。施設にお問合わせください。

9:00~18:00

● **利用方法**

- ① 受付で利用票に必要事項をご記入ください。
- ② 手洗い、手指消毒をお願いいたします。
- ③ 水分補給用の飲み物は個人でご用意ください。



※ 発熱・のどの痛み、倦怠感、体調不良の方はご利用をお控えください。

【定例事業について】

毎週木曜日

健康体操

日時：12月4日・18日（11日は地域包括センターの講話のためお休みです）

10:30~11:00 ※裏面カレンダー★印

※年始は令和8年1月15日（木）からスタートします。

内容：ラジオ体操やレクダンスを行います。ご自分のお身体の調子に合わせて、無理なく気持ちよく行いましょう♪



【午前休館】

12月12日（金）

定期清掃のため、
午後1時~開館します。

実施場所：ふれあいの間（雨天でも行います）

12月18日の健康体操は、『eスポーツ』
体験です。どなたでもご参加いただけます。



【年末年始の休館日】

12月29日（月）
~1月3日（土）

地域包括支援センターくるみ様による

『介護保険・今後の予防』の講話と軽体操

12月11日（木）10時00分~11時00分

【実施場所】ふれあいの間

【申込み】12月1日（月）~10日（水）

【定員】15名

『社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団では、法人・団体・地域の皆さまからの寄附金の受付を行っています。皆さまからの寄附金は、当事業団の行う社会福祉事業への大きな支援となっております。寄附をいただいたご支援者様の声を法人経営に活かすため、寄附をいただいたご支援者様へは、施設見学、行事へのご案内をさせていただきます（※障害者施設が対象となります）。また、1口5万円以上の寄附をいただいたご支援者様へは、返礼品としてささやかではありますが、施設利用者の作った授産製品をお送りさせていただきます。多くの皆様のご支援、ご援助を心よりお願い申し上げます。』

令和7年12月 行事・団体カレンダー

| | | 午前 | | 午後 | |
|----|----|---|--------|---------------|--------|
| 日 | 曜日 | 団体利用2月分申し込み開始 1月分抽選日 | | | |
| 1 | 月 | にこにこ体操 | 10:00~ | | |
| 2 | 火 | | | 棋友サークル | 13:00~ |
| 3 | 水 | | | 囲碁クラブ | 13:00~ |
| 4 | 木 | ★健康体操 | 10:30~ | | |
| 5 | 金 | | | | |
| 6 | 土 | | | | |
| 7 | 日 | | | | |
| 8 | 月 | にこにこ体操 | 10:00~ | | |
| 9 | 火 | | | 棋友サークル | 13:00~ |
| 10 | 水 | | | 囲碁クラブ | 13:00~ |
| 11 | 木 | 地域包括 | 10:00~ | 手話ダンスグループうえみず | 14:00~ |
| 12 | 金 | | | | |
| 13 | 土 | | | | |
| 14 | 日 | | | | |
| 15 | 月 | | | | |
| 16 | 火 | | | 棋友サークル | 13:00~ |
| 17 | 水 | | | 囲碁クラブ | 13:00~ |
| 18 | 木 | ★健康体操 | 10:30~ | | |
| 19 | 金 | にこにこ体操 | 10:00~ | | |
| 20 | 土 | | | 地区社協 | 15:00~ |
| 21 | 日 | | | 地区社協 | 15:00~ |
| 22 | 月 | | | | |
| 23 | 火 | | | 棋友サークル | 13:00~ |
| 24 | 水 | | | 囲碁クラブ | 13:00~ |
| 25 | 木 | | | | |
| 26 | 金 | にこにこ体操 | 10:00~ | | |
| 27 | 土 | | | | |
| 28 | 日 | | | | |
| 29 | 月 |  <p style="text-align: center;">年末年始の休館日 12月29日(月)～1月3日(土)</p>  | | | |
| 30 | 火 | | | | |
| 31 | 水 | | | | |

～サークル紹介～

会員募集中

男女問わず
見学・入会お待ちしています！

【にこにこ体操】

いきいき百歳体操を実施しています。



【手話ダンスグループうえみず】
市内のイベント等の発表に参加しています。



～憩いの家事業～

【★健康体操】

毎週木曜日 10:30～
ラジオ体操やレクダンス、簡単なゲームなど、30～40分程度の内容です。
雨天も実施します。



今年も一年お世話になりました。来年もよろしくお願いいたします。

