

令和7年  
10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』

## 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

10月7日(火)~9日(木)

受付で脳トレの問題用紙を配布します。

解答は、8日(水)より5日間、館内に掲示します。

## やさしい筋トレ体操

10月 25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(水)~17日(金)、受付にて申し込みを受け付けます。

## ゲームの日(eスポーツ)

10月 11日(土)

午前9:30~9:50

午後14:00~14:40頃

脳の活性化や認知予防の効果が期待されると言われるテレビゲームです。午後はテレビゲームのほかにトントン相撲(紙相撲)を予定しています。

## 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。

## 介護予防運動

10月15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は参加しませんか?



# 寿楽荘



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

☆1日(水)、2日(木)、21日(火)、

22日(水)、23日(木)は人間総合科学大学の生徒さんが寿楽荘

で実習をします。

よろしくお願いします。

## 10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			☆1	☆2	3	4
						
5	6 休館日	7 頭の体操	8	9	10	11 ゲームの日 9:30～9:50 14:00～14:40頃
			頭の体操 解答掲示			
12	13 休館日 (スポーツの日)	14 休館日 (振替休館日)	15 介護予防運動 9:15～9:45	16	17	18
19	20 休館日	☆21	☆22	☆23	24	25 やさしい 筋トレ体操 13:30～14:30
26	27 休館日	28	29	30	31	

○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。