

令和8年
1月号

寿楽荘たより



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』



←こちらの二次元
コードからホーム
ページをご覧にな
れます。

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「おさななじみ」です。

頭の体操

1月6日(火)～8日(木)

受付で脳トレの問題用紙を配付します。
解答は7日(水)より5日間、館内に掲示します。

やさしい筋トレ体操

1月24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。

1/4日(日)～1/16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)

1月10日(土) 午前9:30～9:50

午後14:00～14:40頃

午前はお正月にちなんで福笑い、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。

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。

新春！寿楽みくじ

1月4日(日)受付にておみくじを用意して
います。新年の運試し！何が出るでしょ
う！？



12月11日(木)に地域懇談会、12月17日(水)に利用者懇談会を行いました。
ご参加いただきありがとうございました。

寿楽荘 1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
**** 新年は1月4日(日)から開館します。今年も寿楽荘をよろしく お願いします！ 				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 新春！ 寿楽みくじ	5 休館日	6 頭の体操	7 頭の体操 解答掲示	8	9	10 ゲームの日 9:30～9:50 14:00～14:40
11	12 休館日 (成人の日)	13 休館日 (振替休館日)	14	15	16	17
18	19 休館日	20	21	22	23	24 やさしい 筋トレ体操 13:30～14:30
25 	26 休館日	27	28	29	30	31