

# 植水シニア憩いの家だより

## 平成30年 4月号



憩いの家は、さいたま市にお住まいの60歳以上の方がご利用いただける施設です  
 ★…憩いの家事業 無印…団体利用

### 行事・団体カレンダー



日	曜日	午前	午後
1	日	団体利用6月分申し込み開始 (20日まで)・5月分抽選日 10時30分～	
2	月		ヨガの会 13時30分～
3	火		棋友サークル 13時～
4	水		囲碁クラブ 13時～
5	木		
6	金	すこやか運動教室 10時～	★カラオケ会 13時30分～
			★健康体操 (10分間程度) 15時～
7	土		
8	日		
9	月		ヨガの会 13時30分～
10	火	ラージ卓球会 9時30分～	棋友サークル 13時～
11	水		囲碁クラブ 13時～
12	木	うえみず民踊の会 9時30分～	手話ダンスグループうえみず 14時～
13	金	卓球愛好会 9時30分～	★カラオケ会 13時30分～
		すこやか運動教室 10時～	★健康体操 (10分間程度) 15時～
14	土		
15	日		
16	月		ヨガの会 13時30分～
17	火	ラージ卓球会 9時30分～	棋友サークル 13時～
			シニア太極拳 13時30分～
18	水		囲碁クラブ 13時～
19	木		
20	金	卓球愛好会 9時30分～	★カラオケ会 13時30分～
		にこにこ体操 10時～	★健康体操 (10分間程度) 15時～
21	土		
22	日		
23	月		
24	火	ラージ卓球会 9時30分～	棋友サークル 13時～
			シニア太極拳 13時30分～
25	水		囲碁クラブ 13時～
			手話ダンスグループうえみず 14時～
26	木	うえみず民踊の会 9時30分～	
27	金	にこにこ体操 10時～	★カラオケ会 13時～
28	土		
29	日	休館日 (昭和の日)	
30	月	休館日 (振替休日)	

社会福祉法人  
 さいたま市社会福祉事業団  
 さいたま市植水老人憩いの家  
 さいたま市西区中野林174-1  
 TEL 048-625-1908  
 (植水児童センター内)

演芸大会を  
 3月11日(日)に  
 開催しました。  
 ご出演、応援  
 ありがとう  
 ございました。

### 【カラオケ会】

#### 毎週金曜日

13時30分～15時

(第4・5週はリクエスト・13時～)

お気軽にお越しください

#### 今月の歌

「霧笛の酒場」

北山 たけし

### 【健康体操】

#### 第1～第3金曜日

リズムに合わせて 身体を  
 動かしてみませんか

15時～ (10分間程度)

どなたでもご参加  
 いただけます

### 【サークルのご紹介】

囲碁クラブ  
 うえみず民踊の会  
 棋友サークル  
 シニア太極拳

手話ダンスグループうえみず  
 卓球愛好会  
 ヨガの会  
 ラージ卓球

