

植水シニア憩いの家だより

平成30年 4月号



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)

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)	

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

