植水シニア憩いの家だより
平成30年11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	木	団体利用 1月分申し込み開始（20日まで）・12月分抽選日	10時30分～		
		すこやか運動教室	10時～		
2	金	★介護予防事業	10時～	★カラオケ会	13時30分～
				★健康体操（10分間程度）	15時～
3	土	開館日（文化の日）			
4	日				
5	月	★除草作業	9時30分～	ヨガの会	13時30分～
6	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～
7	水			囲碁クラブ	13時～
8	木			手話ダンスグループうえみず	14時～
9	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～
10	土				
11	日				
12	月			ヨガの会	13時30分～
13	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～
14	水			囲碁クラブ	13時～
15	木				
16	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～
17	土				
18	日				
19	月			ヨガの会	13時30分～
20	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～
21	水			囲碁クラブ	13時～
22	木				
23	金	休館日（勤労感謝の日）			
24	土	★植水交流まつり準備			
25	日	★植水交流まつり			
26	月				
27	火	ラージ卓球会	9時30分～	棋友サークル	13時～
28	水			囲碁クラブ	13時～
				手話ダンスグループうえみず	14時～
29	木				
30	金	卓球愛好会	9時30分～	★カラオケ会	13時～
		にこにこ体操	10時～		

第34回親善囲碁大会
に参加していただいた
選手、役員の皆さま
ありがとうございました

除草作業

11月5日(月)

9時30分～
（雨天中止）
各団体の皆さま
ご協力お願い
いたします

児童センター・憩いの家

植水交流まつり

11月25日（日）13時～
（雨天決行）
皆さまのお越しを
お待ちしています
詳しくはチラシをご覧ください

【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
「心かさねて」
市川 由紀乃

【介護予防事業】

11月2日（金）
10時～（90分程度）
さいたま市推奨の
『いきいき百歳体操』を
体験してみませんか
（申込み不要）