

植水シニア憩いの家だより

平成30年6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	金	団体利用8月分申し込み開始(20日まで)・7月分抽選日 10時30分～	
		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00分～	★健康体操(10分間程度) 15時～
2	土		
3	日		
4	月		ヨガの会 13時30分～
5	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～
6	水		囲碁クラブ 13時～
7	木		
8	金	すこやか運動教室 10時00分～	★カラオケ会 13時30分～
			★健康体操(10分間程度) 15時～
9	土		
10	日		
11	月	★除草作業 9時～	ヨガの会 13時30分～
12	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～
13	水		囲碁クラブ 13時～
14	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 13時～
15	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00分～	★健康体操(10分間程度) 15時～
16	土	植水老人クラブ協議会 9時30分～	植水老人クラブ協議会女性部 12時～
17	日		
18	月		ヨガの会 13時30分～
19	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～
20	水		囲碁クラブ 13時～
21	木		
22	金	にこにこ体操 10時00分～	★カラオケ会 13時～
23	土		
24	日		
25	月		
26	火	ラージ卓球会 9時30分～	棋友サークル 13時～
27	水		囲碁クラブ 13時～
			手話ダンスグループうえみず 13時～
28	木	うえみず民踊の会 9時30分～	
29	金		★カラオケ会 13時～
30	土		

【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

「陸羽西線」

奥山 えいじ

【サークル紹介】

楽しんでます

ラージ卓球会

植水公民館や
馬宮公民館でも
活動をしています

毎週火曜日
9時30分～(予定)

除草作業

6月11日(月)
9時～

各団体の皆様
ご協力お願い
いたします