

# あずま荘だより

平成30年

# 4月号

さいたま市社会福祉事業団 老人福祉センターあずま荘  
(シニアふれあいセンターあずま荘)

〒330-0841 さいたま市大宮区東町2-105 Tel. 048-642-1266(FAX兼用)

(第335号)

心浮き立つ春、思わず笑みがこぼれますね。参道を散策される方達の足取りも、心なしか軽く感じられます。あずま荘でも、安心してご利用いただけるいいの場として皆様のお越しをお待ちしております。  
是非、お立ち寄りください。

## ふれあい運動教室

(日時) 四月十八日(水) 午後三時～四時

(場所) 集会室・娯楽室

手先を温める運動や関節運動、柔軟体操などを、休憩や水分補給を挟みながら約一時間行います。

※ 一年間の参加申し込みをされた方が対象となります。

詳しくは事務所まで

## いきいき体操

(日時) 四月十九日(木)

(場所) 会議室 午後二時三十分～

誰にでもできる体操と簡単なゲームを行います。

お気軽にご参加ください。



## 定例行事

### サロンのご案内

会議室を解放しほつじ茶をサービスします。

飲食自由です。フットマッサージャー等も設置しますので自由にご利用下さい。また、ぬり絵・折り紙などの用意もあります。お気軽に事務室へお申し出ください。



### ●健康相談

(医師による血圧測定など)

(日時) 六日、十三日、二十七日(金)午後二時～

### ●ダーツ会

(日時) 十二日(木) 午後一時～

### ●輪投げ会

(日時) 二十六日(木) 午後一時～

### ●サロン

(ぬり絵 折り紙)

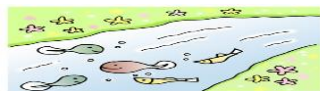
(日時) 毎週(水) 午前十時～午後二時

### ●たのしく卓球

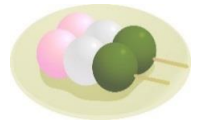
(日時) 毎週(金) 午前九時～午後三時

### ●ハンドセラピー

(日時) 毎月第三(水) 午前十時～十二時



# 4月の予定表 ~行事と団体利用~



日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4 サロン 10:00~2:00	5	6 たのしく卓球 9:00~3:00 健康相談 2:00~	7 
8 沖友会	9 休館日	10 さくら会	11 サロン 10:00~2:00	12 ダーツ会 1:00~	13 たのしく卓球 9:00~3:00 健康相談 2:00~	14 なごみ会
15	16 休館日	17	18 ハンドセラピー 10:00~12:00 サロン 10:00~2:00 ふれあい運動教室 3:00~4:00	19 いきいき体操 2:30~3:00	20 たのしく卓球 9:00~3:00	21 さくら会
22	23 休館日	24 浅一尺八会	25 サロン 10:00~2:00	26 輪投げ会 1:00~	27 たのしく卓球 9:00~3:00 健康相談 2:00~	28 なごみ会
29 休館日 昭和の日	30 休館日	<p>~手のひらの温もりをとおしてこころもからだもリラックス~</p> <p><b>“ハンドセラピー”のご案内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンドセラピーは、手のひらの温もりをとおしたケアです。</li> <li>・道具を使わずどんな場所でも着衣の上からできます。</li> <li>・さまざまなストレスを抱えている人々の、こころもからだもリラックスさせてくれます。</li> </ul>				

(団体利用案内) 興味のある方は、団体活動時に直接お問合せください(沖友会は除く)

なごみ会	踊り	1:00~ 3:00
浅一尺八会	尺八	10:00~11:30
さくら会	カラオケ	10:30~11:00
沖友会	会議	10:00~ 2:00

