

いこい荘だより 2018年 11月

さいたま市社会福祉事業団 さいたま市老人福祉センターいこい荘
(シニアふれあいセンターいこい荘)
〒338-0002 さいたま市中央区下落合5-11-12
TEL/FAX 048-853-6868
http://www.saicity-i.or.jp

11月の予定

健康相談

2日(金)午前10:30~

12:00

16日(金)午前10:30~

午後 2:30

1階 健康相談室

※保健師さんによる血圧測定と健康相談です。

『季節の変わり目の過ごし方』

- ・体を温める。
- ・水分を積極的に摂る。
- ・太陽の光を浴びて運動をする。
- ・早寝、早起きをする。



《中央区区民まつりに参加します！！》

日時 11月11日(日) 10:00~15:00

場所 中央区役所附近

楽しいおまつりですよ。皆さ~ん、見に来てね！

※今月は都合により1回になります。



リフレッシュ体操

9日(金) 午後1:30~

午後3:00

2階 大広間

※柔軟な体を作りましょう！

脳トレ

17日(土)午後1:30~

午後2:30

2階 第一和室

※考える力が付きますよ！

演芸大会

日時 平成30年11月25日(日)

午前10時~午後3時

場所 2階大広間

内容 ※カラオケ、団体、一芸の発表会をします。



交通安全教室

日時 平成30年11月8日(木)

午後1時30分~午後2時30分

場所 2階大広間

内容 講話を中心としたお話しです。



【団体利用申込みのお知らせ】

10月20日(土)~11月1日(木)の期間は

一般団体 1月分

老人クラブ 2月分



お部屋の申込みを受け付けています。

抽選結果は、11月2日わかります。

2018年

11月の予定

開館時間
入浴時間午前 9 時 ~
午前 10 時 ~午後 5 時 まで
午後 4 時 まで

日	月	火	水	木	金	土	
※行事が変更になる場合があります。 ※2階大広間利用に変更がある時は、 掲示物でお知らせします。 ※カラオケの表示 カラオケあり=○(カラオケが出来ます。) カラオケなし=×(カラオケは出来ません。)					1	2 健康相談 10:30~12:00 健康相談室	3 休館日 (文化の日)
4	5 休館日	6	7 ゲームの日 (脳トレパズル) 1:30~3:00 いこいサロン	8 交通安全教室 1:30~2:30 2F大広間	9 リフレッシュ体操 1:30~3:00 2F大広間	10	
午前カラオケ × 午後カラオケ ×		午前カラオケ ○ 午後カラオケ ○	午前カラオケ ○ 午後カラオケ ○	午前カラオケ × 午後カラオケ ×	午前カラオケ × 午後カラオケ ×	午前カラオケ ○ 午後カラオケ ×	
11	12 休館日	13	14 ぬり絵をしよう! 10:00~3:00 いこいサロン	15	16 健康相談 10:30~2:30 健康相談室	17 脳トレ 1:30~2:30 2F第1和室	
午前カラオケ × 午後カラオケ ×		午前カラオケ ○ 午後カラオケ ○	午前カラオケ ○ 午後カラオケ ×	午前カラオケ ○ 午後カラオケ ×	午前カラオケ ○ 午後カラオケ ○	午前カラオケ ○ 午後カラオケ ×	
18 折り紙を楽しもう! 1:00~2:30 いこいサロン	19 休館日	20 紙芝居を見よう! 1:30~2:00 いこいサロン	21 ゲームの日 (輪投げ遊び) 1:30~3:00 いこいサロン	22	23 休館日 (勤労感謝の日)	24	
午前カラオケ × 午後カラオケ ×		午前カラオケ × 午後カラオケ ×	午前カラオケ ○ 午後カラオケ ×	午前カラオケ × 午後カラオケ ○		午前カラオケ × 午後カラオケ ×	
25 演芸大会 10:00~3:00 2階大広間	26 休館日	27	28 ゲームの日 (バグジー遊び) 1:30~3:00 いこいサロン	29	30		
午前カラオケ × 午後カラオケ ×		午前カラオケ ○ 午後カラオケ ○	午前カラオケ ○ 午後カラオケ ×	午前カラオケ ○ 午後カラオケ ○	午前カラオケ ○ 午後カラオケ ○		