

馬宮荘だより

2018年4月号

(第192号)

指定管理者：社会福祉法人 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 馬宮荘 (シニアふれあいセンター馬宮荘)

〒331-0061 さいたま市西区西遊馬 533-1

TEL:FAX 048-625-8825

<http://www.saicity-i.or.jp> 「あなたの笑顔、みんなの幸せ」

(新企画) いきいき百歳体操

日 時：平成30年4月17日(火)13:30~15:30

会 場：馬宮荘 ホール

持 ち 物：動きやすい服装・室内履き・水筒(水分補給)・タオル

いきいきサポーターのみなさんが、足腰や肩の筋肉を鍛える体操を指導してくれます。

地域包括支援センター健康講座

日 時：平成30年4月27日(金)13:15~14:15

会 場：馬宮荘 大広間

地域包括支援センター「くるみ」の職員の方々による、「健康講座」です。シニアの皆さんの健康と生活について、日常的に注意すべきことのお話や、ピアノの伴奏による歌の合唱を行います。

実習生が来所します

埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科の学生が実習のために来所しますので、よろしくお願い致します。

日 時：平成30年4月14日(土) 21日(土)

5月12日(土) 19日(土)

- お茶の日(黒豆茶) 3日(火) 9:00~16:30
- のど自慢の日 8日(日)10:20~15:00
- 映画会 15日(日)13:30~15:30
- ゲーム会(シャフルボード) 21日(土)14:00~14:45
- いきいき体操教室 10日(火)・24日(火)13:30~14:30

- 健康相談 5日(木)・13日(金)・19日(木)13:30~15:00
相談室にて、嘱託医による無料の健康相談及び血圧測定を実施しています。職員による体重・体脂肪測定もあります。

- ドレミの会 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水) 10:30~11:30
毎週水曜日に、昔懐かしい童謡、唱歌、懐メロなどをみんなで楽しく唄っています。歌詞カードとお茶の用意をしてお待ちしています

- アロマセラピー(オイルハンドマッサージ) 11日(水)10:30~12:30
アロマオイルを使ったハンドマッサージです。アロマの香りでリラックスして、手もすべすべしっとり。ぜひ体験してみませんか。
※おひとり20分、4名様。申込み期間4月3日(火)~4月10日(火)

- 手作りサロン「絵手紙」 13日(金)13:30~15:00
季節の花や野菜などを題材に、皆で楽しく絵手紙を描いています。1回の講座で2~3枚の絵手紙を完成させています。ぜひお誘い合わせてご参加ください。用具の持参は、必要ありません。
申込み期間4月3日(火)~4月12日(木) 定員12名

- 折り紙教室 「兜(かぶと)」 20日(金)13:30~15:00
参加ご希望の方は、申し込みが必要です。
申込み期間：4月12日(木)~4月19日(木) 定員12名

- 4月のお昼のリズム体操は「365歩のマーチ」です。
13:00から大広間で実施しています。一緒にどうぞ!

2018年

4月の予定

馬宮荘 TEL/FAX 048-625-8825

茶	日	月	火	水	木	金	土
ウーロン茶	1	2 休館日	3 お茶の日 (黒豆茶) 9:00 ~ 16:30	4 舞台演芸休 囲碁将棋の日 ドレミの会10:30~11:30	5 健康相談 13:30 ~ 15:00	6	7
ほうじ茶	8 のど自慢の日 (12:00~13:00を除く)	9 休館日	10 いきいき体操教室 13:30 ~ 14:30	11 舞台演芸休 囲碁将棋の日 ドレミの会10:30~11:30 アロマセラピー10:30~12:30	12	13 健康相談 13:30 ~ 15:00 手作りサロン (絵手紙) 13:30 ~ 15:00	14
緑茶	15 映画会 13:30 ~ 15:30	16 休館日	17 いきいき百歳体操 13:30 ~ 15:30	18 舞台演芸休 囲碁将棋の日 ドレミの会10:30~11:30	19 健康相談 13:30 ~ 15:00	20 折り紙教室 「兜(かぶと)」 13:30 ~ 15:00	21 ゲーム会 (シャフルボード) 13:30 ~ 15:30
ウーロン茶	22	23 休館日	24 いきいき体操教室 13:30 ~ 14:30	25 舞台演芸休 囲碁将棋の日 ドレミの会10:30~11:30	26	27 地域包括支援センター 健康講座 13:15 ~ 14:15	28
ほうじ茶	29 休館日 (昭和の日)	30 休館日	5/1 いきいき百歳体操 13:30 ~ 15:30	5/2 舞台演芸休 囲碁将棋の日 ドレミの会10:30~11:30	5/3 休館日 (憲法記念日)	5/4 休館日 (みどりの日)	5/5 休館日 (こどもの日)

- 馬宮荘は、60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。
(受付時に、シルバーカード、老人福祉センター利用証、身分証明書等をご提示ください。)
- ご利用料金 <市内在住の方> 60~64歳 …… 100円
65歳以上 …… 無料
<市外在住の方> …… 200円

- お風呂利用時間 …… 10:00 ~ 16:00
- カラオケ利用時間 ……水曜日を除く 10:20 ~ 12:00
13:00 ~ 15:00
- 休館日 …… 年末年始、月曜日、敬老の日を除く祝祭日
(祝祭日が月曜日に当たる場合はその翌日も休み)

