



令和8年5月号

ホームページはこちら  
らからご覧ください  
↓



# 寿楽荘たより

さいたま市老人福祉センター寿楽荘 (シニアふれあいセンター寿楽荘)  
〒338-0825 さいたま市桜区下大久保 727-1 電話/FAX 048-854-2800  
指定管理者：さいたま市社会福祉事業団 <https://www.saicity-j.or.jp/> 『あなたの笑顔みんなの幸せ』

## おめざ体操

毎日9:40～と15:00頃、広間にてかんたんな体操を行っています。ご自身の健康維持にぜひご参加ください。

♪今月の曲は「365日のマーチ」です♪

## 頭の体操

5月7日(木)～9日(土)

受付で簡単な脳トレの問題用紙を配付します。解答は8日(金)より5日間、館内に掲示します。ぜひチャレンジしてみてください。

## ゲームの日(eスポーツ)

5月9日(土) 午前9:30～9:50

午後14:00～14:40頃

eスポーツは、テレビゲームを利用して脳の活性化や認知予防の効果が期待されるとして注目されています。午前はミニゲーム、午後はボウリングを予定しています。皆さんで楽しみませんか。

## やさしい筋トレ体操

5月23日(土)13:30～14:30

健康に関する講話と、それに関連した筋トレ体操を行っています。

定員20名(先着順)です。

5/1日(金)～5/15日(金)、受付にて申し込みを受け付けます。

## 健康相談

医師による個別の健康相談です。健康相談室にて、おひとりずつ順番でご利用いただけます。病院に行くほどではないけれど、気になる健康の事など相談できます。

5月2日(土)10:00～16:00

『菖蒲湯』を行います。血行促進と疲労回復が期待できます。

良い香りでリラックスしましょう。

ゴールデンウィーク中の休館のお知らせ

5月3日(日) 憲法記念日

5月4日(月) みどりの日

5月5日(火) こどもの日

5月6日(水) 振替休日





# 寿楽荘 5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
☆5/9(土)、5/16(土)、5/30(土)は、埼玉県立大学の看護学生さんが 寿楽荘で実習をします。よろしくお願いします。					1	2 菖蒲湯
3 休館日 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 頭の体操	8 頭の体操 解答掲示	☆9 ゲームの日 9:30~ 9:50 14:00~14:40
10	11 休館日	12	13	14	15	☆16
17	18 休館日	19	20	21	22	23 やさしい 筋トレ体操 13:30~14:30
24 31	25 休館日	26	27	28	29	☆30

- ✿開館時間 午前9時~午後5時
- ✿休館日 月曜・祝日・年末年始
- ✿浴室利用時間 午前10時~午後4時
- ✿スカイウェル利用時間  
午前9時~午後5時
- ✿食堂利用 午前11時~午後2時

受付にて、さいたま市発行のシルバーカードまたはマイナンバーカードなどの身分証明書をご提示ください。シルバーカード裏面に緊急連絡先などの記入があるか、ご確認ください。

○初めてご利用される方へ

ご案内させていただきますので、受付まで気軽にお声掛けください。寿楽荘では、皆様と職員の健康を守るため、感染症への感染予防の観点から、職員のマスク着用を継続しております。