



令和8年7月号

ホームページはこちら
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「おさななじみ」です♪

頭の体操

7月7日(火)～9日(木)
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(水)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)

7月11日(土) 午前9:30～9:50
午後14:00～14:40頃
午前はミニゲーム、午後はボウリング(どちらもテレビゲームです)を予定しています。



やさしい筋トレ体操

7月25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。
7/1日(水)～7/17日(金)、受付にて申し込みを受け付けます。

『スマホ相談会』を開催します。

日時:7月8日(水)10:00～13:00

場所:自治会館 第2集会室



スマートフォン初心者の方、操作に関してお困りごとがある方、ぜひご参加ください。

相談員は、市のボランティアの方が努めます。スマートフォンをお持ちでない方は貸し出しスマホで操作体験もできます。

※希望者は受付にお申し出ください。

熱中症予防を心がけましょう!

今年も暑い夏が予想されます。屋内でも油断せず、こまめな水分補給と適切なエアコン使用を心がけましょう。



開館時間 午前9時～午後5時

スカイウエル利用時間 午前9時～午後5時

休館日 月曜 祝日 年末年始

食堂利用時間 午前11時～午後2時

浴室利用時間 午前10時～午後4時



寿楽荘7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
★14日(火)、16日(木)は人間総合科学大学の看護学生が寿楽荘で実習をします。よろしくお願ひします。			1	2	3	4 
5 	6 休館日	7 頭の体操	8 スマホ相談会 10:00～13:00	9	10	11 ゲームの日 9:30～9:50 14:00～14:40
12	13 休館日	★14	15	★16	17	18
19	20 休館日 (海の日)	21 休館日 (振替休館日)	22	23	24	25 やさしい筋トレ体操 13:30～14:30
26	27 休館日	28	29	30	31	

○入館方法

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。

○初めて利用する方、見学ご希望の方へ

ご案内させていただきますので、受付までお声掛けください。

※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。