

# 馬宮荘だより4月号

令和8年(2026年)

(第 286 号)

## いきいき百歳体操

7日(火) 10:30~11:30

運動支援員の指導により、おもりで負荷をかけながら筋トレを行います。室内シューズと汗ふきタオル、飲み物をお持ちください。

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

## ドレミの会

15日(水) 10:30~11:30

童謡や唱歌、懐かしの曲を一緒にうたいましょう!! 手話を使いながら歌うコーナーもあります。とても楽しいひと時を過ごせますよ!

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

## くるみさんの健康講座

24日(金) 13:30~14:00 馬宮荘大広間

シニアサポートセンターくるみの職員さんからお話をうかがいます。

※内容の詳細は館内ポスターをご覧ください。

※事前申し込みは必要ありません。当日ご参加ください。

●お茶の日(ルイボスティー)

14日(火)9:00~16:30

●のど自慢の日

12日(日)10:25~15:00

●健康相談

1日(水)、8日(水)、16日(水)13:30~14:30

●体重・体脂肪測定

1日(水)、13:30~14:00

●いきいき体操教室

28日(火)13:30~14:30

●eスポーツ

8日(水)、22日(水)14:00~14:30

●アロマセラピー(おひとり様20分)

8日(水)10:00~12:00

定員:先着4名 申込期間4月1日(水)~4月7日(火)

※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません。

●手作りサロン「絵手紙」

10日(金)13:00~15:00

定員:先着8名 申込期間4月1日(水)~4月9日(木)

※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません。

エンジョイぬりえタイム、朝のラジオ体操(10:20)、午後のラジオ体操(13:20)は随時実施しています。



指定管理者:社会福祉法人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」

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

2026年

4月の予定

馬宮荘 TEL/FAX 048-625-8825

茶	日	月	火	水	木	金	土
ウーロン茶またはほうじ茶	入浴の際は100円リターン式ロッカーを使って いただくため100円玉をお持ちください			1 健康相談 13:30～14:30 舞台演芸休	2	3	4
	5	6 休館日	7 いきいき百歳体操教室 10:30～11:30	8 舞台演芸休 アロマセラピー 10:00～12:00 健康相談 13:30～14:30 eスポーツ 14:00～14:30	9	10 手作りサロン 13:00～15:00	11
	12 のど自慢の日 10:25～12:00 13:25～15:00	13 休館日	14 お茶の日 9:00～16:30	15 ドレミの会 10:30～11:30 舞台演芸休	16 健康相談 13:30～14:30	17	18
	19	20 休館日	21	22 eスポーツ 14:00～14:30 舞台演芸休	23	24 くるみさんの健康講座 13:30～14:00	25
	26	27 休館日	28 いきいき体操教室 13:30～14:30	29 休館日 (昭和の日)	30		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 開館時間・・・9:00～17:00</li> <li>○ お風呂利用時間・・・10:00～16:00 朝1番は混み合うため人数制限があります。</li> <li>○ カラオケの利用について・・・水曜日を除く10:25～12:00、13:25～15:00に実施します (昼休みあり)。</li> <li>○ 卓球の利用時間について・・・9:30～16:30の間の30分間プレー(2回まで)できます。</li> <li>○ 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。)</li> <li>○ ご利用料金  <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;市内在住の方&gt; 60～64歳 …… 100円</li> <li>65歳以上 …… 無 料</li> <li>&lt;市外在住の方&gt; …………… 200円</li> </ul> </li> <li>○ 休館日・・・年末年始、月曜日、敬老の日を除く祝祭日(祝祭日が月曜日の場合はその翌日も休み)</li> </ul>						