

10月号

令和8年10月1日
発行

和楽荘だより

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 老人福祉センター和楽荘（シニアふれあいセンター和楽荘）

〒336-0911 さいたま市緑区三室2458 TEL048-873-5585 FAX: 048-873-5547



【入浴】 10:00～16:00



- 午後4時までには、着替えて脱衣室からご退室ください。
- 洗い場が8か所のため、ご利用人数を8名としています。混雑状況によっては時間をずらして健康入浴をお楽しみください。
- 入浴前に体を良く洗うなど、マナーを守ってご入浴ください。

【お食事】



飲食場所：軽食コーナー・大広間 11:00～15:00まで飲食可能

- 食べ物の受け渡しはできません。
- 茶器のご用意はありません。水筒やマイカップをお持ちください。
- ※飲酒は食事時間のみ可能です。
- ※飲酒後の入浴は、命にかかわります。絶対におやめください。

【カラオケ】 10:30～12:00 ・ 13:00～15:00



- 受付にてお申込みください。
- 歌唱時のマスクの着用は任意です。
- 歌い終わった後は各自マイクの消毒をしてください。



健康相談

日時：1日(木)・8日(木)・15日(木)
13:00～14:00



eスポーツ

日時：7日(水)・28日(水)13:30～
「ボウリング」を行います！

元気にエクササイズ&ウオーク ～転倒予防教室～



日時：6日(火)10:15～11:15 ※毎月第1火曜 場所：大広間

椅子に座ったまま、ボールやゴムチューブを使って、体幹トレーニングや全身のストレッチを行います。動きやすい服装でご参加ください。

※カラオケは11時30分から開始します。

三室地区社会福祉協議会 共催

スマートフォン教室 ～はじめてのスマートフォン体験～

日時：9日(金) 10:00～12:00 定員：先着15名
申込み：9月18日(金)～ 電話申込みはできません。



講師：ソフトバンク(株)スマホアドバイザー



ボランティア体験サロン

日時：14日(水)10:15～11:30

※毎月第2水曜

持ち物：使わないタオル、古切手など

三室地区社会福祉協議会 共催



シニアサロン「こみに亭ひだまり」

日時：21日(水)10:15～11:45 ※毎月第3水曜

内容：座って体操、頭の体操、なつかしい歌など
参加費：20円(消耗品購入等代)

健康寿命を延ばし、一緒に歳を重ねましょう！

自主活動グループこみに亭ひだまり 共催

2026 年

令和8年 和楽荘

10月



日	月	火	水	木	金	土
毎朝10時より 健康体操実施中！ 			・365歩のマーチ ・首の体操 ・ラジオ体操 (第1・第2)	1 ・健康相談 ・人間総合科学 大学実習	2	3
4	5 休館日	6 元気にエクササイズ & ウォーク 	7 ・フレイル予防 お立ち寄り相談 ・eスポーツ	8 健康相談 	9 スマートフォン教室 	10
11	12 休館日 (スポーツの日)	13 休館日	14 ボランティア 体験サロン 	15 健康相談 	16	17
18	19 休館日	20	21 シニアサロン 「こみに亭 ひだまり」	22	23	24
25	26 休館日	27 お茶ポットの日 	28  eスポーツ	29	30	31

看護学生実習 1日(木) 人間総合科学大学から実習生が来ます！



フレイル予防お立ち寄り相談

参加無料！

さいたま市国保年金課事業

日時:7日(水)10:15~12:00 場所:囲碁・将棋コーナー 定員:20名

内容:・血管年齢測定、握力測定など ・フレイル予防、生活習慣病予防に関する健康相談

お茶ポットの日

日時:27日(火)9:00~16:00

今日のお茶「黒豆茶」 いつものお茶にプラスして「黒豆茶」も用意しています。



- 和楽荘は、60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。
- 入館の際は、シルバーカードまたは免許証などの本人確認資料をお持ちください。
- 開館時間……9:00~17:00
- 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>・60歳以上 …… 200円
- ※ 障害者手帳又は受給者証をお持ちの方とその付き添いの方(1名まで)…… 無 料
 生活保護の方…… 無料
- 風呂の利用時間 …10:00~16:00(午後4時には着替えて出ていただくようお願いします。)
 タオル、シャンプー、石けん等は各自ご持参ください。(石けん、タオル100円で販売)
- マイカップ、マイ水筒 ご持参ください。
- ゴミはご自宅までお持ち帰りください。
- 靴下着用…感染症の予防と施設内衛生保持のため、靴下の着用をお願いしています。

