12月号
令和8年12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。



eスポーツ

日時：　2日(水)・23日(水)
　　13:30～14:30

eスポーツで認知症予防しませんか？
「ボウリング」を行います！



健康相談

日時：3日(木)・10日(木)13:00～14:00　17日(木)11:00～12:00

予約は必要ありません。どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。



演芸大会





日時：　15日(火)10:30～15:00

演芸大会をみんなで盛り上げていきましょう！応援者も大歓迎です！

※詳しくは館内ポスターをご覧ください。



パンとクッキー販売



演芸大会当日　10:15～13:00
「はっぴぃ工房」さんがパンとクッキーを販売します。



お茶ポットの日　　今日のお茶「黒豆茶」



日時：　25日(金)　9:00～16:00
いつものお茶にプラスしてポリフェノールの宝庫「黒豆茶」も用意しています。
マイカップ、水筒などをご持参ください！

※　スマホ相談会　日時：　24日(木)　10:00～13:00

地域ICリーダーがスマホの相談を受け付けます。予約は必要ありません。



2026 年　令和8年　和楽荘　12月

日	月	火	水	木	金	土
毎朝10時より 健康体操実施中！		1 元気にエクササイズ&ウォーク	2 eスポーツ	3 健康相談	4	5
6	7 休館日	8	9 ボランティア体験サロン	10 健康相談	11	12
13	14 休館日	15 演芸大会	16 シニアサロン「こみに亭ひだまり」	17 健康相談	18	19
20	21 休館日	22	23 eスポーツ	24 スマホ相談会	25 お茶ポットの日	26
27	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

元気にエクササイズ＆ウオーク　～転倒予防教室～

日時:1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

ボランティア体験サロン

日時: 9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: 16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(消耗品購入代等)
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

- 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
  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。

年末年始のお休み

本年も大変お世話になりました。年末は12月27日(日)まで営業。
新年は1月5日(火)より開館となります。

