

さいたま市在住の60歳以上の方に無料でご利用いただけます。

●**利用時間** ※変更が生じる場合もございます。施設にお問い合わせください。

① 午前9時～正午 ② 午後1時～5時

※ 午前、午後の完全入替え制

正午～午後1時、午後5時～午後6時は館内の換気、消毒のため休館。

●**利用方法**

- ① 体温を測ってから来館してください。
- ② 受付で利用票に必要事項をご記入ください。
- ③ 必ずマスクを着用してください。
- ④ 手指消毒、または手洗いをお願いします。
- ⑤ 水筒やペットボトルなどの水分をご用意ください。



【定例事業について】

主に演歌です♪
リクエストも募集中です！

音楽鑑賞会

お好きな歌を皆さんで鑑賞しませんか。

毎週金曜日 午後1時30分～開催

カラオケの画面で歌詞を追いながら音楽を楽しみましょう。

休憩中に15分ほどの簡単なリフレッシュ体操もあります！

※定員8名 参加希望の方は予め施設にお問い合わせください。



健康体操

『朝の健康体操』（中庭）※雨天（ふれあいの間）

毎週木曜日午前10時30分～

ラジオ体操や、レクダンス等をおこないます。

健康維持のために楽しく体を動かしませんか♪



ご自身の体調に合わせて、椅子に座ってご参加頂くこともできます♪
日差しが強くなってきましたので、帽子やお飲み物をお持ちください。

【ふれあいの間の利用について】

併設の児童センターの運営内容に伴い、憩いの家についても引き続きふれあいの間の定員内でのご利用をお願いしております。団体利用については、裏面のカレンダーをご確認ください。

令和4年6月 行事・団体カレンダー

日	曜日	午前	午後
1	水	団体利用 8月分申し込み開始・7月分抽選日	
			囲碁クラブ 13時15分～
2	木	★健康体操 10時30分～	
3	金		★音楽鑑賞会 13時30分～
4	土		
5	日		
6	月	にこにこ体操 ①9時30分～ ②10時50分～	
7	火		棋友サークル 13時15分～
8	水		囲碁クラブ 13時15分～
9	木	★健康体操 10時30分～	手話ダンスグループ うえみず 14時～
10	金		★音楽鑑賞会 13時30分～
11	土		
12	日		
13	月	にこにこ体操 ①9時30分～ ②10時50分～	
14	火		棋友サークル 13時15分～
15	水		囲碁クラブ 13時15分～
16	木	★健康体操 10時30分～	
17	金	にこにこ体操 ①9時30分～ ②10時50分～	★音楽鑑賞会 13時30分～
18	土		
19	日		
20	月		
21	火		棋友サークル 13時15分～
22	水		囲碁クラブ 13時15分～
23	木	★健康体操 10時30分～	
24	金	にこにこ体操 ①9時30分～ ②10時50分～	★音楽鑑賞会 13時30分～
25	土		
26	日		
27	月		
28	火		棋友サークル 13時15分～
29	水		
30	木	★健康体操 10時30分～	

★…憩いの家事業
無印…団体利用

【サークル紹介】



会員募集 囲碁クラブ

静寂な空気の中碁石の音が響きます。
見学・入会大歓迎です！

毎週水曜日
13時15分



【憩いの家事業】



音楽鑑賞会 定員8名

音楽鑑賞をします。
お気軽にご参加ください。

毎週金曜日
13時30分～
(予定)

