無料

高齢者のための

60歳以上対象

eスポーツの日

～ゲームを楽しんでみましょう ※講座ではありません

eスポーツ（エレクトロニックスポーツ）って？
テレビゲーム機で行う対戦型ゲームのこと

気の合う仲間づくり

ゲームで脳トレ

ゲームで体を活性化

認知症予防

7月20日（日）

① 9:30～11:00
② 11:00～12:30

※終了時間が前後することがあります

種目は…
ボウリング＋ミニゲーム
（当日のお楽しみ♪）
操作方法はスタッフがお手伝いします

※①か②のどちらかの回をお申込みください
（両方の回にお申込みいただくことはできません）

申込：6/17(火) 9:10～（受付開始当日はお電話のみの受付）

【場　所】サウスピア 7階　シニアふれあいセンターサウスピア集会室
【定　員】各回　4名　（予約優先）
【持ち物】飲み物・運動靴

次回の「eスポーツの日」は9/21（日）です（8月の「eスポーツの日」はお休み）

シニアふれあいセンターサウスピア

施設使用料　さいたま市内在住60～64歳の方　：100円　さいたま市内在住65歳以上の方　：無料
さいたま市外在住60歳以上の方　：200円　※60歳未満の方はご利用できません

予約・お問合せ　☎ 048-844-7230

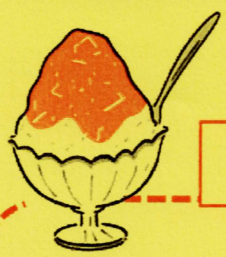
7月　8月　対象：60歳以上

保健師さんによる

無料 健康相談

- 血圧や血糖値が高い
- 頭痛、めまい、しびれなどの軽い症状
- 健診結果の見方がわからない
- 病院に行くべきか、何科にかかればいいかわからない
- なんとなく気分がスッキリしない

…など、お気軽にご相談ください



7月

3日(木)
8日(火)
24日(木)

8月

5日(火)
19日(火)
28日(木)

各日共10:00～　11:00～　12:00～（予約制）

お一人様50分です　（ゆっくりご相談いただけます）

※高齢者施設のためマスクの着用を推奨しております

シニアふれあいセンターサウスピア

（さいたま市老人福祉センター武蔵浦和荘）

武蔵浦和駅西口徒歩2分　サウスピア7階

予約・お問合せ　☎048-844-7230

※申し込み後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください

主催：シニアふれあいセンターサウスピア

60歳以上対象

民謡教室

7月15日(火)

14：00～15：00

6/15（日）9:10～ 電話受付

※ご参加できない場合は必ずキャンセルの連絡をお願いします

先生の尺八に合わせて郷土の民謡を唄います

参加費	300円
持ち物	飲み物
講　師	加藤豊水 先生
定　員	20名

7月の内容

- 声出し曲　九州炭坑節
- 講習曲　白浜音頭
- その他　花笠音頭

声を出しますのでマスクの着用を推奨しております

申込み・問い合わせ　シニアふれあいセンターサウスピア
TEL 048－844－7230