

仲本荘たより 平成30年2018年4月号

社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団
さいたま市老人福祉センター仲本荘
(シニアふれあいセンター仲本荘)
住所 さいたま市浦和区東仲町28-15
電話 048-762-8441

手づくり講座

3(火)・10(火)・15(日) 10:15~11:30
今月は『カーネーション』を作ります。
※定員は36名です。

おりがみ講座

4(水)・13(金)・20(金) 10:15~11:30
今月は『武者飾り』を折ります。
※定員は36名です。

うたごえ広場

8(日)・21(土)
①10:15~11:25 ※①②どちらかに
②13:30~14:40 ご参加ください。
※定員は午前午後とも60名です。

おとなゲーム

6(金) 10:15~11:15
19(木) 13:30~14:30
楽しいゲームで、頭の体操をしましょう!

映学会 『ローマの休日』(1953年・アメリカ)

22(日) ①10:00~ 同じ内容で
②13:30~ 2回上映します。

健康体操 持ち物：室内履き、タオル、飲み物

5(木)・19(木)・26(木) 10:15~11:30
5日、19日は、地域運動支援員による体操。
26日は、仲本荘職員による体操。
また、26日9:30~10:00の間、ハンドセラピー彩による
ハンドセラピーのケアが受けられます。

元気アップ体力測定・健康相談

12(木) 9:30~11:30(10:30受付終了)
シニアサポートセンター尚和園の保健師・看護師による個別
の健康相談や体力測定を行います。
市民後見センターさいたまによる日常生活の不安やお困りご
となどについての生活サポート相談や、日本調剤株式会社の
薬剤師、栄養士による各種相談も受けられます。

リズム体操 持ち物：室内履き、飲み物

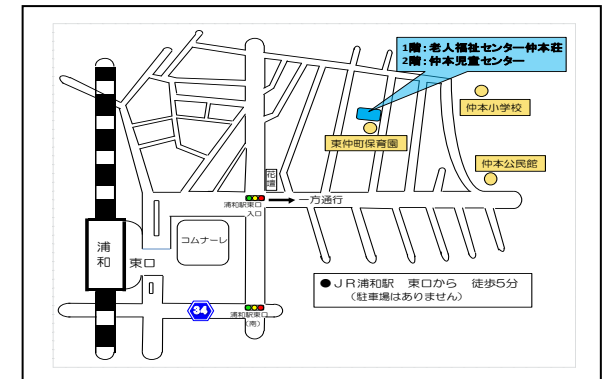
11(水)・17(火)・28(土)
①10:15~11:15 ※①②どちらかに
②13:30~14:30 ご参加ください。
馴染みある曲に合わせて身体を動かします!

ディスコゲーム 持ち物：室内履き

18(水) 10:15~11:45
チーム対戦で盛り上がりましょう!
初めての方も大丈夫、お気軽にご参加ください。

卓球の日

1(日)・7(土)・14(土)・27(金)
9:00~16:00
混雑の場合は、30分交代です。



囲碁・将棋の日

毎週水曜日 9:00~16:00
それぞれ10セットずつ用意があります。

【申込制の事業について】

★印の事業は、申込制です。申込日には、
10:00にご本人が直接来館してください。
希望者が多い場合は抽選となります。
電話申込や代理の申込はできません。

★ヨガ 24(火) 10:15~11:30
申込日：17(火) 10:00集合 定員20名
持ち物：室内履き、バスタオル、飲み物

★バランスボール 25(水) 11:00~11:45
申込日 18(水) 10:00集合 定員16名
持ち物：室内履き、バスタオル、飲み物

~お願い~

うたごえ広場、おりがみ、手づくり講座等に参加する際は、開始時間前にお越しください。
定員を超えた場合や、講座の途中からの参加はお断りする場合があります。

平成30年4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 卓球の日	2 休館日	3 手づくり講座 『カーネーション』 10:15～	4 おりがみ講座 『武者飾り』 10:15～ ----- 囲碁・将棋の日	5 健康体操 10:15～ (地域運動支援員)	6 おとなゲーム 10:15～	7 卓球の日
8 うたごえ広場 ①10:15～ ②13:30～	9 休館日	10 手づくり講座 『カーネーション』 10:15～	11 リズム体操 ①10:15～ ②13:30～ ----- 囲碁・将棋の日	12 元気アップ体力測定 健康相談 9:30～	13 おりがみ講座 『武者飾り』 10:15～	14 卓球の日
15 手づくり講座 『カーネーション』 10:15～	16 休館日	17 リズム体操 ①10:15～ ②13:30～	18 ディスコンゲーム 10:15～ ----- 囲碁・将棋の日	19 健康体操 10:15～ (地域運動支援員) ----- おとなゲーム 13:30～	20 おりがみ講座 『武者飾り』 10:15～	21 うたごえ広場 ①10:15～ ②13:30～
22 映写会 『ローマの休日』 ①10:00～ ②13:30～	23 休館日	24 申込制 ★ヨガ 10:15～	25 申込制 ★バランスボール 11:00～ ----- 囲碁・将棋の日	26 健康体操 10:15～ 〔※9:30～10:00 ハンドセラピーが 受けられます。〕	27 卓球の日	28 リズム体操 ①10:15～ ②13:30～
29 休館日 (昭和の日)	30 休館日	<p>～ゴールデンウィーク中の休館日（5月） について～ 5月 / 3日(木)・4日(金)・5日(土) は休館になります。</p>				



サイのたまちゃん

社会福祉法人
さいたま市社会福祉事業団

「あなたの笑顔、みんなのしあわせ」
http://www.sai-city.or.jp