

# 仲本荘たより 平成30年2018年11月号

## 手づくり講座

9(金)・16(金)・20(火) 10:15~11:30

今月は『ポチ袋』を作ります。

※定員は36名です。

## おりがみ講座

17(土)・30(金) 10:15~11:30

今月は『クリスマス飾り』を折ります。

※定員は36名です。

## 保育園児との交流おりがみ

2(金)・7(水) 10:15~11:30

東仲町保育園の年長組さんとの交流事業です。保育園の子どもたちと一緒におりがみを楽しみましょう!!

おりがみの作品は『当日のお楽しみ』です。



## うたごえ広場

11(日)・25(日)

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

2(金) 13:30~14:30

14(水) 10:15~11:15

楽しいゲームで、頭の体操をしましょう!

## 映写会 『別離』(1939年アメリカ)

18(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

1(木)・15(木)・22(木) 10:15~11:30

1日・15日は、地域運動支援員による体操、

22日は、仲本荘職員による体操です。

また、22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

8(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

6(火)・13(火)・29(木)

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!

## ディスコンゲーム 持ち物：室内履き

21(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

4(日)・10(土)・24(土)

9:00~16:00

※ご利用は20分交代です。

詳細は、職員にお声がけください。

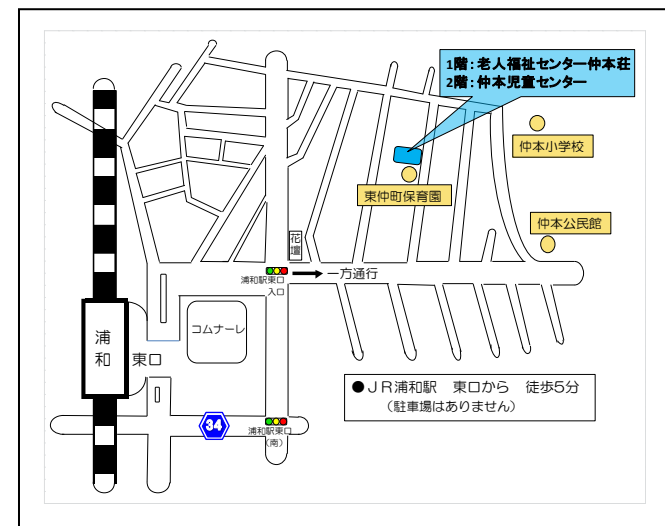
## 囲碁・将棋の日

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。



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



## 【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。

※申込日翌日から、電話でも申込み受付ができます。

★ヨガ 27(火) 10:15~11:30

申込日：20(火) 10:00 集合 定員20名

持ち物：室内履き、バスタオル、飲み物

★バラスポール 28(水) 11:00~11:45

申込日：21(水) 10:00 集合 定員16名

持ち物：室内履き、バスタオル、飲み物

★絵手紙 12月4日(火) 10:15~11:45

申込日：27(火) 10:00 集合 定員12名

# 平成30年 11月の予定



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.saitamaj-orp.jp

日	月	火	水	木	金	土
<p>～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。</p>			 サイのたまちゃん	<b>1</b> 健康体操 10:15～11:30 (地域運動支援員)	<b>2</b> 保育園児との 交流おりがみ 10:15～11:30 おとなゲーム 13:30～14:30	<b>3</b> 休館日 (文化の日)
<b>4</b> 卓球の日 9:00～16:00 	<b>5</b> 休館日	<b>6</b> リズム体操 ①10:15～11:15 ②13:30～14:30	<b>7</b> 保育園児との 交流おりがみ 10:15～11:30 囲碁・将棋の日 	<b>8</b> 元気アップ体力測定 健康相談 9:30～11:30	<b>9</b> 手づくり講座 10:15～11:30	<b>10</b> 卓球の日 9:00～16:00 
<b>11</b> うたごえ広場 ①10:15～11:25 ②13:30～14:40	<b>12</b> 休館日	<b>13</b> リズム体操 ①10:15～11:15 ②13:30～14:30	<b>14</b> おとなゲーム 10:15～11:15 囲碁・将棋の日 	<b>15</b> 健康体操 10:15～11:30 (地域運動支援員)	<b>16</b> 手づくり講座 10:15～11:30	<b>17</b> おりがみ講座 10:15～11:30
<b>18</b> 映写会 『別離』 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	<b>19</b> 休館日	<b>20</b> 手づくり講座 10:15～11:30	<b>21</b> ディスコンゲーム 10:15～11:45 囲碁・将棋の日 	<b>22</b> 健康体操 10:15～11:30 ※9:30～10:00 ハンドセラピーが 受けられます。	<b>23</b> 休館日 (勤労感謝の日)	<b>24</b> 卓球の日 9:00～16:00 
<b>25</b> うたごえ広場 ①10:15～11:25 ②13:30～14:40	<b>26</b> 休館日	<b>27</b> 申込制 ★ヨガ 10:15～11:30	<b>28</b> 申込制 ★バランスボール 11:00～11:45 囲碁・将棋の日 	<b>29</b> リズム体操 ①10:15～11:15 ②13:30～14:30	<b>30</b> おりがみ講座 10:15～11:30	