

# いこい荘だより

2026年



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いこい荘  
(シニアふれあいセンターいこい荘)  
さいたま市中央区下落合5-11-12  
TEL/FAX 048-853-6868  
<https://www.saicity-j.or.jp/facility/k-rikoi/>  
X (SNS) やってます!! @Senior\_FureCen



## ぬり絵

[日時] 1日(木)~10日(土)  
終日  
[場所] 1階ロビー  
[内容] 好きな絵を選んで、  
色をぬりましょう!

## スマホ相談コーナー

[日時] 8日(木)  
午前10:00~12:00  
[場所] 1階ロビー  
[申込] 不要  
地域ICTクラブさくら所属の 地域ICT  
リーダーによるスマホ相談です。



## スマートフォン教室初級者編

[日時] 8日(木)  
午後2:00~4:00  
[場所] 2階大広間  
[定員] 15名  
[申込] 事務室で申し込んでください。  
[申込締切日] 10月1日(木)



## いこい荘運動教室

[日時] 9日(金)、23日(金)  
午後1:30~3:00  
[場所] 2階大広間  
[定員] 15名程度  
[申込] 不要  
[内容] 地域運動支援員の方の運動  
教室です。



## かやの木販売会

[日時] 16日(金)  
午前10:00~11:00  
[場所] 1階ロビー  
[内容] さをり織りの小  
物とクッキーの販売です。

## 工作(折り紙)

[日時] 16日(金) 21日(水)  
午前10:30~12:00  
[受付] 10:30~11:20  
[場所] 1階ロビー  
[内容] ハロウインの飾りを  
折り紙で作ります。

## 健康相談

[日時] 16日(金)  
午前10:30~午後2:30  
[場所] 1階健康相談室  
[内容] 血圧測定や健康相談  
ができます。



## いこいカフェ

[日時] 20日(火)  
午前10:00~12:00  
午後1:00~2:00  
[場所] 1階ロビー  
[定員] 先着60名  
[内容] カフェで楽しい時間を  
お過ごしください。



## 紙芝居

[日時] 20日(火)  
午前11:00~11:30  
[場所] 1階機能回復室  
[内容] 「ゆめのはこ」によ  
る紙芝居の上演です。



## (仮)健康クラブ

[日時] 22日(木)  
午後1:30~2:30  
[場所] 2階大広間 [定員] 15名程度  
[申込] 不要  
[内容] eスポーツ(TVゲーム) と  
体操を予定しています。

名称募集中!!

## 脳トレ

[日時] 31日(土) 終日  
[場所] 1階ロビー  
[内容] 脳トレの問題を配  
付します。  
答えは翌日以降に確認で  
きます。



## 2026年 10月の予定

浴室利用時間：午前10:00～午後4:00 マッサージ器・電位治療器利用時間：午前9:00～午後4:35

カラオケ利用時間：午前の部 午前10:20～午前12:00 / 午後の部 午後1:20～午後3:00

| 日                                   | 月                                                                              | 火                                                | 水                         | 木                         | 金                                | 土         |     |   |   |   |   |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------|-----|---|---|---|---|
| ラジオ体操<br>開館日毎日<br>午前9時50分<br>1階 ロビー | 20日（火）～22日（木）に人間総合科学大学の学生さんを、実習生として受け入れます。<br><div>よろしく<br/>お願い<br/>します！</div> | 団体利用の申込について                                      |                           | 1<br>ぬり絵(1日～10日)          | 2                                | 3         |     |   |   |   |   |
|                                     |                                                                                | 10月20日(火)～11月1日(日)は、                             |                           |                           |                                  |           |     |   |   |   |   |
|                                     |                                                                                | 一般団体 1月分                                         | 老人クラブ 2月分                 |                           |                                  |           |     |   |   |   |   |
|                                     |                                                                                | お部屋の申込みを受け付けています。<br>抽選結果は、 <u>11月4日(水)発表です。</u> |                           |                           |                                  |           |     |   |   |   |   |
| カラオケ                                | カラオケ                                                                           | 午 前                                              | 午 後                       | 午 前                       | 午 後                              | ○         | ○   | × | ○ |   |   |
| 4                                   | 5<br>休館日                                                                       | 6                                                | 7                         | 8<br>スマホ相談コーナー<br>スマホ教室初級 | 9<br>いこい荘運動教室                    | 10        |     |   |   |   |   |
| カラオケ                                |                                                                                | カラオケ                                             | カラオケ                      | カラオケ                      |                                  |           |     |   |   |   |   |
| 午 前                                 |                                                                                | 午 後                                              | 午 前                       | 午 後                       | 午 前                              |           | 午 後 | ○ | × | ○ | × |
| ○                                   |                                                                                | ×                                                | ○                         | ×                         | ×                                |           | ×   | × | × |   |   |
| 11                                  | 12<br>休館日<br>(スポーツの日)                                                          | 13<br>休館日<br>(振替休館日)                             | 14                        | 15                        | 16<br>かやの木販売会<br>工作（折り紙）<br>健康相談 | 17        |     |   |   |   |   |
| カラオケ                                | カラオケ                                                                           | カラオケ                                             | カラオケ                      |                           |                                  |           |     |   |   |   |   |
| 午 前                                 | 午 後                                                                            | 午 前                                              | 午 後                       | 午 前                       | 午 後                              |           | ○   | × | ○ | ○ |   |
| ○                                   | ×                                                                              | ○                                                | ×                         | ○                         | ○                                |           | ×   | ○ |   |   |   |
| 18                                  | 19<br>休館日                                                                      | 20<br>いこいカフェ<br>紙芝居<br>人間総合大学実習                  | 21<br>工作(折り紙)<br>人間総合大学実習 | 22<br>健康クラブ<br>人間総合大学実習   | 23<br>いこい荘運動教室                   | 24        |     |   |   |   |   |
| カラオケ                                | カラオケ                                                                           | カラオケ                                             | カラオケ                      |                           |                                  |           |     |   |   |   |   |
| 午 前                                 | 午 後                                                                            | 午 前                                              | 午 後                       | 午 前                       | 午 後                              |           | ○   | × | ○ | × |   |
| ○                                   | ×                                                                              | ×                                                | ×                         | ○                         | ×                                |           | ×   | × |   |   |   |
| 25                                  | 26<br>休館日                                                                      | 27                                               | 28                        | 29                        | 30                               | 31<br>脳トレ |     |   |   |   |   |
| カラオケ                                | カラオケ                                                                           | カラオケ                                             | カラオケ                      |                           |                                  |           |     |   |   |   |   |
| 午 前                                 | 午 後                                                                            | 午 前                                              | 午 後                       | 午 前                       | 午 後                              |           | ○   | × | ○ | × |   |
| ○                                   | ×                                                                              | ○                                                | ○                         | ○                         | ○                                |           | ×   | ○ |   |   |   |