

馬宮荘だより7月号

令和8年(2026年)

(第289号)

ドレミの会

15日(水) 10:30~11:30

童謡や唱歌、懐かしの曲を一緒にうたいましょう!! 手話を使いながら歌うコーナーもあります。

※7月、8月、9月は月1回第3水曜日の実施となります。

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

映画会

19日(日)「戸田家の兄妹」13:30~15:15

1941年 監督:小津安二郎 出演:佐分利信、高峰三枝子

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください

アフタヌーンコンサート

5日(日) 13:30~14:30 「ラケル」の皆さま

ピアノ、ドラム、フルートの演奏で昭和歌謡を中心にお楽しみ

いただきます。 ※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください

くるみさんの健康講座

24日(金) 13:30~14:00

シニアサポートセンターくるみの職員さんからお話をうかがいます。(内容の詳細は館内ポスターをご覧ください。)

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

●お茶の日(ルイボスティー)

14日(火) 9:00~16:30

●のど自慢の日

12日(日)10:25~15:00

●健康相談 1日(水)、8日(水)、15日(水)13:30~14:30

●体重・体脂肪測定 1日(水)13:30~14:00

●いきいき百歳体操 7日(火)10:30~11:30

●いきいき体操 28日(火)13:30~14:30

●eスポーツ 8日(水)、22日(水)14:00~14:30

eスポーツはボウリングのゲームで盛り上がっています。ご見学、ご参加は自由です。ぜひ一度体験してみてくださいね。

●アロマセラピー(おひとり様20分) 8日(水)10:00~12:00

定員:先着4名 申込期間7月2日(木)~7月7日(火)

※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません。

●手作りサロン「絵手紙」 10日(金)13:00~15:30

定員:先着8名 申込期間7月2日(木)~7月9日(木)

※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません。

エンジョイぬりえタイム、朝のラジオ体操(10:20)、午後のラジオ体操(13:20)は随時実施しています。

★七夕飾り★

6月28日(日)~7月7日(火) 通路に七夕の笹を飾ります。短冊をご用意しておりますので、願い事などご自由にお書きいただけます。

★実習生がきます★

人間総合科学大学 14日(火)、15日(水)

よろしくお願いいたします。



指定管理者:社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団

<https://www.saicity-j.or.jp/>「あなたの笑顔、みんなの幸せ」

さいたま市 老人福祉センター 馬宮荘 (シニアふれあいセンター馬宮荘)

〒331-0061 さいたま市西区西遊馬 533-1 TEL&FAX:048-625-8825

2026年

7月の予定

馬宮荘 TEL/FAX 048-625-8825

茶	日	月	火	水	木	金	土		
ウーロン茶またはほうじ茶	 <p>入浴の際は100円リターン式ロッカーを 使っていただくため100円玉を お持ちください</p>			1 健康相談 13:30 ~ 14:30 舞台演芸休	2	3	4		
	5 アフタヌーンコンサート 13:30 ~ 14:30 七夕飾り			6 休館日	7 いきいき百歳体操教室 10:30 ~ 11:30 七夕飾り	8 舞台演芸休 アロマセラピー 10:00 ~ 12:00 健康相談 13:30 ~ 14:30 eスポーツ 14:00 ~ 14:30	9	10 手作りサロン 13:00 ~ 15:30	11
	12 のど自慢の日 10:25 ~ 12:00 13:25 ~ 15:00	13 休館日	14 お茶の日 9:00 ~ 16:30 人間総合科学大学実習	15 ドレミの会 10:30 ~ 11:30 健康相談 13:30 ~ 14:30 人間総合科学大学実習 舞台演芸休	16	17	18		
	19 映画会 13:30 ~ 15:15	20 休館日 (海の日)	21 休館日	22 eスポーツ 14:00 ~ 14:30 ボウリングゲームを楽し んでいます。ぜひ、ご参 加ください! 舞台演芸休	23	24 くるみさんの健康講座 13:30 ~ 14:00	25		
	26	27 休館日	28 いきいき体操教室 13:30 ~ 14:30	29	30	31	 馬宮荘ページは こちらから！		

- 開館時間・・・9:00～17:00
- お風呂利用時間・・・10:00～16:00 朝1番は混み合うため人数制限があります。
- カラオケの利用について・・・水曜日を除く10:25～12:00、13:25～15:00に実施します
(昼休みあり)。
- 卓球の利用時間について・・・9:30～16:30の間の30分間プレー(2回まで)できます。
- 馬宮荘は、60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。
(受付時に、シルバーカード、老人福祉センター利用証、身分証明書等をご提示ください。)
- ご利用料金
 - <市内在住の方> 60～64歳 …… 100円
 - 65歳以上 …… 無 料
 - <市外在住の方> …………… 200円
- 休館日・・・年末年始、月曜日、敬老の日を除く祝祭日(祝祭日が月曜日の場合はその翌日も休み)