

馬宮荘だより10月号 令和8年(2026年) 第292号

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



コミセンまつり馬宮荘演芸の部

11月8日(日) 13:00~16:00

会場：馬宮コミュニティセンター2階 多目的ホール

応募条件：令和8年9月20日(日)~10月17日(土)の期間内に馬宮荘を
7回 以上ご利用された方(回数カードを配布します)

申込期間：令和8年10月18日(日)~10月24日(土)

抽選日：令和8年10月25日(日) 13:00~

※詳しくは館内掲示をご覧ください、受付までお問い合わせください。



くるみさんの健康講座

10月23日(金) 13:30~14:00

地域包括支援センターくるみの職員さんが健康に関するお話をしていただきます。

●アロマセラピー(おひとり様20分) 14日(水)10:00~12:00

定員:先着4名 申込期間:10月1日(木)~10月11日(日)

※お電話でのお申し込みはできません。

●手作りサロン「絵手紙」 9日(金)13:00~15:00

定員:先着8名 申込期間:10月1日(木)~10月8日(木)

※お電話でのお申し込みはできません。



●お茶の日	6日(火)	9:00~16:30	大広間前
●のど自慢の日	11日(日)	10:25~15:00	大広間
●健康相談	7日(水)、14日(水)、 28日(水)	13:30~14:30	相談室
●体重・体脂肪測定	7日(水)	13:30~14:00	給湯室前
●いきいき百歳体操	6日(火)	10:30~11:30	ホール
●いきいき体操	27日(火)	13:30~14:30	ホール
●eスポーツ	14日(水)、28日(水)	14:00~14:30	大広間
●ドレミの会	7日(水)、21日(水)	10:30~11:30	大広間

指定管理者:社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団
「あなたの笑顔、みんなの幸せ」



2026年

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休館日	6 いきいき 百歳体操 10:30~11:30 お茶の日 9:00~16:30	7 ドレミの会 10:30~11:30 健康相談 13:30~14:30 体重・体脂肪 13:30~14:00 舞台演芸休み	8	9 手作りサロン 13:00~15:00	10
11 のど自慢の日 10:25~15:00	12 休館日 (スポーツの日)	13 休館日 (振替休日)	14 アロマセラピー 10:00~12:00 eスポーツ 14:00~14:30 健康相談 13:30~14:30 舞台演芸休み	15	16 地域懇談会 10:30~11:30	17
18 	19 休館日	20	21 ドレミの会 10:30~11:30 舞台演芸休み	22	23 くるみさんの 健康講座 13:30~14:00	24
25	26 休館日	27 いきいき体操 13:30~14:30	28 eスポーツ 14:00~14:30 健康相談 13:30~14:30 舞台演芸休み	29	30	31 

- 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)

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

『10月の団体利用予定(ホール)』※予定は変更になる場合もあります。

2日(金)13:00～16:00

30日(金)13:00～16:00





馬宮荘ページは
こちらから！