

しもか荘だより

2026年
6月号

さいたま市老人福祉センターしもか荘（シニアふれあいセンターしもか荘）

さいたま市北区日進町1-800-105

TEL/FAX 048-668-1445

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/>



今月の行事

脳トレ 4日(木) ロビーに問題用紙を準備しますので、是非チャレンジしてみてください。回答は受付にて配布いたします。 	eスポーツ 4日(木)11:00~13:30~ ゲームで楽しみながら認知症予防をしませんか？ 
健康相談 12日(金)・19日(金)・26日(金) 13:30~14:00 健康のことでドクターに相談してみませんか？ 	百歳体操 11日(木) 10:00~11:00 どなたでもお気軽にご参加いただけます。皆様のお越しをお待ちしています。 
木曜ロードショー 11日(木)『雨に唄えば』 13:00~ 昔懐かしい映画を堪能しながら素敵な時間を過ごしませんか？ 	未来くるワーク 17日(水)~18日(木) 日進中学校の生徒さんが職場体験に来ます。よろしくお願いいたします。 
健康講話 18日(木) 13:30~14:30 「介護保険」についてのお話です。是非、ご参加ください。 	体操教室 25日(木) 10:00~11:00 地域運動支援員の方に指導していただき、体操、リズム体操、脳トレなどをおこないます。 
手作り教室 25日(木)13:00~15:00 18日(木)より申込み受付 ※作る作品は館内に掲示します。 	未来くるワーク 30日(火)~7月2日(木) 大成中学校の生徒さんが職場体験に来ます。よろしくお願いいたします。 

【利用時間】 9:00~17:00

★入浴 10:00~16:00(16:00までには脱衣室をご退出ください。)

●事故防止のため長湯は避けてください。●人数制限8人 脱衣カゴが空いていればご利用になれます。

●石鹸、ボディソープをご持参ください。●ドライヤーは、脱衣室でご使用ください。

★カラオケ 午前の部 10:30~12:00 午後の部 13:30~15:00 ※木曜日は行いません。

★飲食 12:00~13:30 広間(飲酒可)。 ※カラオケ中、食事は休止です。(感染対策) 談話コーナーは終日可。

施設のお茶を飲まれる方は、コップ等ご持参ください。★スカイウエル 9:00~17:00 1日1回のみ、20分。

★将棋・囲碁 9:00~16:00 対局前の手指消毒をお願いします。





しもか荘予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3	4 脳トレ eスポーツ 11:00 13:30	5 団体利用のため 午前の広間・ カラオケは利用 できません。	6 県立大学 実習
7	8 休館日	9	10	11 百歳体操 10:00 ロードショー 13:00	12 健康相談 13:30	13
14	15 休館日	16	17 日進中学 職場体験	18 健康講話 13:30	19 健康相談 13:30	20
21	22 休館日	23 人間総合 大学実習	24	25 体操教室 10:00 手作り教室 13:00	26 健康相談 13:30	27
28	29 休館日	30 大成中学 職場体験	人間総合科学大学実習 23日(火)・24日(水)・ 25日(木) 人間総合科学大学の学生さんが 実習でお世話になります。		県立大学実習 6日(土) 埼玉県立大学の学生さんが 実習でお世話になります。	

しもか荘では毎日、体操を行っています。ぜひ、ご参加ください。

- ① 9:45 ラジオ体操第一
- ② 10:30 ラジオ体操第一 *木曜日は①のみです。
- ③ 13:30 北国の春 *6月5日(金)は③のみです。



社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団では、法人・
団体・地域の皆さまからの寄附金の受付を行って
います。お問い合わせは、各施設または、下記の連絡先
までご連絡願います。事務局 財務課 048-669-0033



社会福祉法人
さいたま市社会福祉事業団



施設紹介はこちらから