



ひもか荘だより



2026 年
9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



eスポーツ

3日(木) 11:00~
13:30~



どなたでも簡単にできるゲーム
ですので、お気軽にご参加ください。

脳トレ

3日(木)



職員が楽しい問題を用意しています。
脳トレで頭の体操をしましょう。



百歳体操

10日(木) 10:00~

健康寿命を延ばし、いきいきとした
生活を送ることを目指し取り組んで
いる体操です。



木曜ロードショー

10日(木) 『嵐が丘』
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？



健康相談

11日(金)・18日(金)・25日(金)
13:30~14:00

病院にかかるほどではないけれど
健康の事で、ドクターに相談して
みたい時は是非ご利用ください。



健康講話

17日(木) 10:00~11:00

ACPI「人生会議」

ACPIとは、将来のもしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みの事です。



体操教室

24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

24日(木) 13:00~15:00

17日(木)より申込み受付

定員6名

*作る作品は館内に展示します。



【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。★スカイウェル 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。





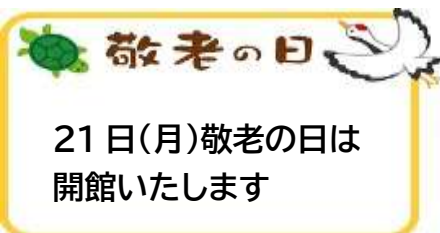
しもか荘予定



日	月	火	水	木	金	土
未来くるワーク 16日(水)~18日(金) 植竹中学校の生徒さんが職場体験でお世話になります。		1	2	3 脳トレ eスポーツ 11:00 13:30	4	5
6	7 休館日	8	9	10 百歳体操 10:00 ロードショー 13:00	11 健康相談 13:30	12
13	14 休館日	15	16 未来くるワーク	17 健康講話 10:00	18 健康相談 13:30	19
20	21 敬老の日 (開館)	22 休館日 国民の休日	23 休館日 秋分の日	24 体操教室 10:00 手作り教室 13:00	25 健康相談 13:30	26
27	28 休館日	29	30	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。 さいたま市社会福祉事業団 事務局 財務課 048-669-0033		

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 *木曜日は①のみです。
- ② 10:30 ラジオ体操第一
- ③ 13:30 北国の春



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