

しもか荘だより

2026 年
10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

1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

1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

8日(木) 10:00～

どなたでもお気軽にご参加ください。
皆様のお越しをお待ちしております。



木曜ロードショー

8日(木) 『ウィンキーの白い馬』
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

9日(金)・23日(金)・30日(金)
13:30～14:00

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



健康測定会

15日(木)10:30～11:30

中央薬局との共同事業です。体組成・
血圧・握力検査等の器具を使って、
自由に測定ができます。
日頃の健康維持、増進にお役立てください。



体操教室

22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

22日(木)13:00～15:00

15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、ボディー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。



10月 しもか荘予定

日	月	火	水	木	金	土
人間総合科学大学実習 20日(火)～22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。よろしくお願いいたします。 				1 脳トレ eスポーツ 11:00 13:30	2	3
4	5 休館日	6	7	8 百歳体操 10:00 木曜ロードショー 13:00	9 健康相談 13:30	10
11	12 休館日 スポーツの日	13 休館日	14	15 健康測定会 10:30	16	17
18	19 休館日	20 人間総合科学 大学実習 	21	22 体操教室 10:00 手作り教室 13:00	23 健康相談 13:30	24
25	26 休館日	27	28	29	30 健康相談 13:30	31

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



施設紹介はこちらから



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