しもか荘だより

2026年
12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

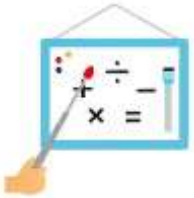
eスポーツ





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



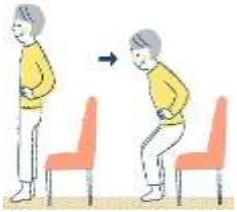
3日(木)
職員が楽しい問題を用意して
います。
脳トレで頭の体操をしましょう。

人間総合科学大学実習



8日(火)～10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。

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)13:00～
『禁じられた遊び』
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？

しもか荘フェスタ





（日進コミュニティーセンター共催）
11日(金)10:30～11:30
出演:ら・ら・ら太極拳(太極拳)
春風亭　笑好様(落語)

健康相談





11日(金)・18日(金)・25日(金)13:30～
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。

年忘れ演芸大会





20日(日)10:00～15:00
年末は大好評のしもか荘年忘れ
演芸大会で盛り上がりましょう。
詳しくは館内掲示をご覧ください。

ゆず湯





22日(火)
ゆず湯に入ると1年間風邪を
引かないと言われています。
しもか荘のゆず湯をどうぞお楽しみください。

体操教室



24日(木)10:00～11:00
地域運動支援員の方に
指導していただきます。一緒に
体操しましょう。

【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。



しもか荘予定



日	月	火	水	木	金	土
今年もお世話になりました 		1	2	3 脳トレ eスポーツ １１：００ １３：３０	4	5
6	7 休館日	8 人間総合 大学実習	9	10 百歳体操 １０：００ 木曜ロードショー １３：００	11 しもか荘 フェスタ １０：３０ 健康相談 １３：３０	12
13	14 休館日	15	16	17	18 健康相談 １３：３０	19 演芸大会準備のため午後の広間カラオケは利用できません。
20 年忘れ演芸大会 １０：００	21 休館日	22 ゆず湯	23	24 体操教室 １０：００	25 健康相談 １３：３０	26
27	28	29	30	31	年末は 12 月 27 日(日)まで営業。 新年は1月 5 日(火)より開館となります。	

12/28(月)～1/4(月)まで休館となります。

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
③	13:30	北国の春

＊木曜日は①のみです。
＊11 日(金)は③のみです。
＊19 日(土)は①・②のみです。

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

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