シニアふれあいセンター　仲本荘
～令和8年11月号　たより～

社会福祉法人 さいたま市社会福祉事業団
「あなたの笑顔、みんなのしあわせ」
https://www.saicity-j.or.jp/

今月の予約は　11／1(日)　10:00～受付　電話でお申し込みください。

申込時間　10:00～16:00　　※休館日のお申込みはできません。

予約・お問合せ　電話　048－762－8441

※電話での音声の聞き取りが難しい方は、直接仲本荘にご来館ください。

要　予　約	受付開始　11／1(日) 10:00～　電話にて	
講座名	実施日	内　　容
手づくり講座　(24名)	14日(土)・22日(日)	「クリスマスの壁飾り」を作ります
おりがみ講座　(24名)	7日(土)・18日(水)	「可愛いサンタさん」を折ります
保育園おりがみ　(12名)	11日(水)	保育園児との交流おりがみです
うたごえ広場　(24名)	28日(土)	ピアノ生演奏で懐かしい歌を歌いませんか？
ディスコン　(16名)	今月は,勤労感謝の日振替休日のためお休みです。	
ヨガ講座　(20名)		
体幹モリモリ体操の申込み：10月27日(火) 10:00～電話でお申し込みください		
体幹モリモリ体操(17名)	6日(金)	ボールやピラティスチューブを使った体操

● 健康体操：5日(木)・19日(木)　地域運動支援員による体操です

● 立リズム体操(立って体操)8日(日) 午後・17日(火) 午前

● 座リズム体操：(椅子に座ったまま体操) 8日(日) 午前

● ぬり絵サロン：14日(土)・20日(金)　時間内は出入り自由です

● わくわく健康体操：27日(金)　仲本荘のスタッフと運動します

● 映写会：29日(日)「カサブランカ」(1942年／102分／洋画)

● eスポーツサロン：5日(木)・10日(火)　● おとなゲーム：13日(金)・26日(木)

●ハンドセラピー体験会14日(土) NPO法人ハンドセラピー彩が体験会を行います





＊ 共催事業　12日(木)　**元気アップ体力測定・健康相談**　＊

保健師・看護師・管理栄養士に相談ができます

今月は日本調剤による「薬の正しい使い方」

ライズケアによる介護用品のご案内になります。



＊＊＊＊＊＊＊＊＊ **オレンジカフェサロンはな** ＊＊＊＊＊＊＊＊

13日(金) 音楽に合わせて運動します。今月は、ゲームボッチャを行います。皆様一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊ ＊＊＊＊＊＊＊＊＊ ＊＊＊＊＊＊＊＊＊

＊ボランティアプロジェクト＊

6日(金)　14:15～15:30／25日(水) 10:15～11:30

「箸置き」制作のお手伝いをお願いします。今年度も東部地区社協歳末助け合い訪問活動にご協力します。



＊おとなゲーム＊　「民話の語り」とゲーム

26日(木)　10:15～11:30

ボランティア「わらしべ」の皆様による民話の語りです。

素敵な民話の世界を皆様で楽しみましょう。

＊保育園おりがみ＊　～人気キャラクターを折ります～

東仲町保育園の園児たちと一緒に楽しく折りましょう。

●囲碁・将棋：毎週水曜日　第1・3日曜日　9:00～16:00

●卓球の日：15日(日)・21日(土)　予約は必要ありません

9:00～11:30／13:30～16:00のお好きな時間にご来館ください

仲本荘たより　令和8年11月の予定

【社会福祉法人　さいたま市社会福祉事業団】
老人福祉センター(シニアふれあいセンター)仲本荘
住所　さいたま市浦和区東仲町28－15
電話048－762－8441　FAX 048－762－8541

日	月	火	水	木	金	土
1 囲碁・将棋 9:00～16:00	2 休館日	3 休館日 （文化の日）	4 囲碁・将棋 9:00～16:00	5　健康体操 （地域運動支援員） 10:15～11:30 eスポーツサロン 14:00～16:00	6 予約制 体幹モリモリ体操 10:15～11:15 ボランティアプロジェクト 14:15～15:30	7 予約制 おりがみ講座 10:15～11:30
8 座リズム体操 10:15～11:15 立リズム体操 14:15～15:15	9 休館日	10 eスポーツサロン 9:30～11:30	11 予約制 保育園おりがみ 10:15～11:30 囲碁・将棋 9:00～16:00	12 元気アップ 体力測定・健康相談 9:30～11:30	13 おとなゲーム 10:15～11:15 サロンはな 14:00～15:30	14 予約制 手づくり講座 10:15～11:30 ハンドセラピー体験会 13:30～14:15 ぬり絵サロン 14:00～16:00
15　囲碁・将棋 9:00～16:00 卓球の日 9:00～11:30 13:30～16:00	16 休館日	17 立リズム体操 10:15～11:15	18 予約制 おりがみ講座 10:15～11:30 囲碁・将棋 9:00～16:00	19 健康体操 （地域運動支援員） 10:15～11:30	20 ぬり絵サロン 9:30～11:30	21 卓球の日 9:00～11:30 13:30～16:00
22 予約制 手づくり講座 10:15～11:30 14:15～15:30	23 休館日 （勤労感謝の日）	24 振替休館日	25 ボランティアプロジェクト 10:15～11:30 囲碁・将棋 9:00～16:00	26 おとなゲーム （民話の語り） 10:15～11:30	27 わくわく健康体操 10:15～11:15 14:15～15:15	28 予約制 うたごえ広場 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00
29　映写会 10:00～11:50 14:00～15:50	30 休館日	＊予約が必要な講座は11/1(日)10:00～16:00に電話でお申し込み下さい　☎ 048－762－8441 利用時間:　開館時間　午前9:00～午後5:00 休 館 日 :　毎週月曜日・3日(火)文化の日、24日(火)振替休館日				

《仲本荘からのお願い》
体幹モリモリ体操・わくわく体操・座リズム体操・立リズム体操・ 健康体操・卓球の日
ヨガ講座・ディスコンについては、かかとのある 運動しやすい靴・水分補給用の飲み物・
汗拭き用タオル、ヨガ講座はバスタオル(ヨガマットの上に敷きます)をお持ちください

← 仲本荘のホームページはこちらから

市内65歳以上の方(無料)
市内60歳～65歳未満の方(1日100円)
市外60歳以上の方　(1日200円)