



シニアふれあいセンター 仲本荘

～令和8年 5月号 たより～



今月の予約は5/1(金) 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

予約が必要な講座

おりがみ講座 定員24名 9(土)17(日)「くす玉」を折ります

手づくり講座 定員24名 12(火)24(日)「花のリース」を作ります

うたごえ広場 定員24名 16(土) ピアノの生演奏でなつかしい歌を歌いませんか？

ヨガ講座 定員20名 26(火) リラックスしてゆっくり運動しましょう

ディスコン 定員16名 26(火) さいたま市ディスコン協会との共催事業

卓球の日 時間制 各回8名 お一人1日1回のみ 2(土)22(金)30(土)

①9:00～10:15 ②10:30～11:45 ③13:15～14:30

④14:45～16:00 4/25(土) 10:00～電話でお申し込みください



- ・健康体操 7(木)21(木) 地域運動支援員による体操です
- ・座リズム体操(椅子に座ったまま体操) 立リズム体操(立って体操) 13(水)19(火)
- ・わくわく健康体操 28(木) 仲本荘のスタッフと運動します
- ・映画会 31(日)「ローマの休日」(1953年/118分/洋画)
- ・ぬり絵サロン 8(金)16(土) 時間内は出入り自由です
- ・eスポーツサロン 10(日)27(水) 皆様にゲームを楽しめます
- ・囲碁・将棋 毎週水曜日 第1・3日曜日
- ・おとなゲーム 15(金)29(金) ゲームや脳トレで皆様と楽しく交流します
- ・ハンドセラピー体験 16(土) NPO法人ハンドセラピー彩が体験会を行います



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/>

共催事業 14(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

身長・体重・握力・片足立ち測定を毎月実施しています

今月はライズケアより「車いすに関するお話」をおこないます

今月の講座は『骨粗しょう症』～骨健康度測定～です

オレンジカフェサロンはな

8(金) 音楽に合わせて運動します。今月は、脳トレや楽しい催しがあります 皆さんと楽しい時間をすごしませんか ぜひお越しください！

5月のおすすめ講座

1(金) 第1金曜日に「体幹モリモリ体操」があります！

ボールやピラティスチューブを使用して1時間の体幹トレーニング

予約制 定員15名ですのでお早めにお申し込みください

※4/25(土) 10:00～電話でお申し込みください

仲本荘からのおねがい

体幹モリモリ体操・わくわく健康体操・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

【寄附のお願い】社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団では法人・団体・地域の皆様からの寄附金の受付を行っています

多くの皆様の援助を心よりお願い申し上げます

【お問合せ】事務局財務課 048-669-0033



仲本荘たより 令和8年5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
予約が必要な講座は5/1(金)10:00~16:00に電話でお申し込み下さい 予約電話 048-762-8441 ご利用について 開館時間 午前9:00~午後5:00 休館日 毎週月曜日 3(日)4(月)5(火)6(水)			5月で仲本荘は15周年を迎えました!これからもよろしくお願いたします		1 予約講座 受付開始10時 予約制 体幹モリモリ体操 10:15~11:15	2 予約制 卓球の日 9:00~16:00
3	4	5	6	7	8	9
休館日	休館日	休館日	休館日	健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	ぬり絵サロン 9:30~11:30 オレンジカフェサロンはな 14:00~15:30	9 予約制 おりがみ講座 10:15~11:30
10	11	12	13	14	15	16
eスポーツサロン 9:30~11:30	休館日	予約制 手づくり講座 10:15~11:30	座リズム体操 10:15~11:15 立リズム体操 14:15~15:15 囲碁・将棋	元気アップ 体力測定・健康相談 9:30~11:30	おとなゲーム 10:15~11:15	16 予約制 うたごえ広場 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 ハンドセラピー体験会 13:30~14:15 ぬり絵サロン 14:00~16:00
17 予約制 おりがみ講座 10:15~11:30 囲碁・将棋 9:00~16:00	18 休館日	19 立リズム体操 10:15~11:15 座リズム体操 14:15~15:15	20 囲碁・将棋 9:00~16:00	21 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	22 予約制 卓球の日 9:00~16:00	23
24 予約制 手づくり講座 10:15~11:30	25 休館日	26 予約制 ヨガ講座 10:15~11:15 予約制 ディスコン 14:00~15:15	27 eスポーツサロン 9:30~11:30 囲碁・将棋 9:00~16:00	28 わくわく健康体操 10:15~11:15 14:15~15:15	29 おとなゲーム 10:15~11:15	30 予約制 卓球の日 9:00~16:00
31 映写会 10:00~12:00 14:00~16:00	← 仲本荘のホームページはこちら 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)					