



# シニアふれあいセンター 仲本荘



～令和8年 6月号 たより～

今月の予約は 6/2(火) 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 6/2(火) 10:00～ 電話にて
講座名	実施日	内 容
交流 おりがみ(12名)	9日(火)	東仲町保育園とのおりがみの交流事業です
おりがみ講座(24名)	12日(金)・27日(土)	「くす玉」を折ります
手づくり講座(24名)	14日(日)・30日(火)	「花のリース」を作ります
うたごえ広場(24名)	20日(土)	ピアノ生演奏で懐かしい歌を歌いませんか?
ヨガ講座 (20名)	23日(火)	リラックスしてゆっくり運動しましょう
ディスコン (16名)	23日(火)	さいたま市ディスコン協会との共催事業
体幹モリモリ体操 (15名)	5日(金) 申込み: 5/26(火)10:00～	ボールやピラティスチューブを使った体操 電話でお申し込みください

- 健康体操: 4日(木)・18日(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)10日(水)・21日(日)
- わくわく健康体操: 25日(木) 仲本荘のスタッフと運動します
- 映写会: 26(金) 「真昼の決闘」(1952年/84分/洋画)
- むり絵サロン: 2日(火)・19日(金) 時間内は出入り自由です
- eスポーツサロン: 13日(土) 皆様でゲームを楽しみます
- 囲碁・将棋: 毎週水曜日 第1・3日曜日
- おとなゲーム: 6日(土)・24日(水) ゲームや脳トレで皆様と楽しく交流します



「あなたの笑顔、みんなのしあわせ」  
<https://www.saicity-j.or.jp/>

\* 共催事業 11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

身長・体重・握力・片足立ち測定を毎月実施しています

今月は理学療法士が、介護予防体操をおこないます



\*\*\*\*\* **オレンジカフェサロンはな** \*\*\*\*\*

12日(金) 音楽に合わせて運動します。今月は、トーンチャイムと  
ハンドベルの演奏があります 皆さんで楽しい時間をすごしませんか

\* 「卓球の日」のお知らせ \*

《実施日》 7日(日)・16日(火)・28日(日)

《時 間》 9:00～11:30 / 13:30～16:00



※ 「卓球の日」が6月より申し込みが不要となります

\* スマホ講座 \* 18日(木) 14:00～16:00 定員15名 \*

『スマホの基本とキャッシュレス』 申込み: 5/26(火)10:00～

\* お知らせ \* 24日(水) 利用者・職員懇談会を開催いたします

利用者・職員懇談会(団体) 9:30～10:30

利用者・職員懇談会(個人) 10:45～12:00 ※おとなゲーム

職員と一緒に楽しくおしゃべりしませんか♪

## 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

# 仲本荘たより

# 令和8年6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6/2(火)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				【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付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			
	1 <b>休館日</b>	2 ぬり絵サロン 14:00~16:00	3 囲碁・将棋 9:00~16:00	4 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	5 <b>予約制</b> 体幹モリモリ体操 10:15~11:15	6 おとなゲーム 10:15~11:15	
7 卓球の日 9:00~11:30 13:30~16:00 囲碁・将棋	8 <b>休館日</b>	9 <b>予約制</b> 保育園交流 おりがみ 「人気キャラクター」 10:15~11:30	10 座リズム体操 10:15~11:15 立リズム体操 14:15~15:15 囲碁・将棋	11 元気アップ 体力測定・健康相談 9:30~11:30	12 <b>予約制</b> おりがみ講座 10:15~11:30 サロンはな 14:00~15:30	13 eスポーツサロン 9:30~11:30	
14 <b>予約制</b> 手づくり講座 10:15~11:30	15 <b>休館日</b>	16 卓球の日 9:00~11:30 13:30~16:00	17 囲碁・将棋 9:00~16:00	18 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30 <b>予約制</b> スマホ講座 14:00~16:00	19 ぬり絵サロン 9:30~11:30	20 <b>予約制</b> うたごえ広場 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	
21 立リズム体操 10:15~11:15 座リズム体操 14:15~15:15 囲碁・将棋	22 <b>休館日</b>	23 <b>予約制</b> ヨガ講座 10:15~11:15 <b>予約制</b> ディスカン 14:00~15:15	24 利用者懇談会 《団体》 9:30~10:30 《個人》おとなゲーム 10:45~12:00	25 わくわく健康体操 10:15~11:15 14:15~15:15	26 映写会 10:00~11:30 14:00~15:30	27 <b>予約制</b> おりがみ講座 10:15~11:30	
28 卓球の日 9:00~11:30 13:30~16:00	29 <b>休館日</b>	30 <b>予約制</b> 手づくり講座 10:15~11:30		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)			

