



シニアふれあいセンター 仲本荘



～令和8年 9月号 たより～

今月の予約は 9/1(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 9／1(火) 10:00～ 電話にて	
講座名		実施日	内 容	
あんしん講座(15名)		15日(火)	エンディングノートのお話です	
おりがみ講座(24名)		4日(金)・19日(土)	「月とうさぎ」を折ります	
手づくり講座(24名)		9日(水)・25日(金)	「バッグの中のプチバッグ」を作ります	
うたごえ広場(24名)		12日(土)	ピアノ生演奏で懐かしい歌を歌いませんか？	
保育園おりがみ(12名)		8日(火)	保育園児との交流おりがみです	
ディスコン・ヨガ講座		国民の休日のため、今月はお休みです		
スマホ講座と体幹モリモリ体操の申込み:8月26日(水)10:00～電話でお申し込みください				
体幹モリモリ体操(17名)		4日(金)	ボールやピラティスチューブを使った体操	
スマホ講座(10名)		9日(水)	企業の方による、スマホの使い方の講座です	

- わくわく健康体操: 20日(日) 仲本荘のスタッフと運動します
- 健康体操: 3日(木)・17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) 6日(日) 午前
- 立リズム体操(立って体操) 6日(日) 午後・18日(金) 午前
- 映学会: 29日(火) 「紳士は金髪がお好き」(1953年/92分/洋画)
- eスポーツサロン: 5日(土)・27日(日) ※27日は児童センターとの交流事業です
- おとなゲーム: 3日(木)・11日(金) ゲームや脳トレで皆様と楽しく交流します



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 10日(木) **元気アップ体力測定・健康相談** *
ライズケアによる福祉用具の話や、保健師・看護師・管理栄養士に相談ができます
今月は管理栄養士セミナー「高血圧の予防と減塩」と血管年齢測定です
***** **オレンジカフェサロンはな** *****
11日(金) 音楽に合わせて運動します。今月は、フルデラハーモニーと
手品です。皆さんで楽しい時間を過ごしませんか

児童センター交流eスポーツサロン 
仲本児童センターのこどもたちとeスポーツを楽しみましょう!

スマホ講座 『スマホで防災・中級編』
災害伝言板の使い方、防災情報の収集方法などをお伝えします

あんしん講座
エンディングノートの書き方や、成年後見人等についてお伝えします

敬老の日スペシャル～皆様に感謝を込めて～
うたごえ広場 10:00～11:30
ピアノの生演奏に合わせてみんなで歌いましょう 
スペシャルゲーム大会 14:15～15:30
仲本荘で人気の体操や、脳トレ、身体を使ったゲームを楽しめます!
予約不要、出入り自由となっています。皆様の参加お待ちしております

- めり絵サロン: 1日(火)・26日(土) 時間内は出入り自由です
- 卓球の日: 13日(日)・24日(木) 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
- 囲碁・将棋: 毎週水曜日 第1・3日曜日 9:00～16:00

仲本荘たより 令和8年9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 9/1(火)10:00~16:00に 電話でお申し込みください。 ☎ 048-762-8441		1 ぬり絵サロン 14:00~16:00	2 囲碁・将棋 9:00~16:00	3 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30 おとなゲーム 14:15~15:15	4 予約制 体幹モリモリ体操 10:15~11:15 予約制 おりがみ講座 14:15~15:30	5 eスポーツサロン 9:30~11:30
6 座リズム体操 10:15~11:15 立リズム体操 14:15~15:15 囲碁・将棋	7 休館日	8 予約制 保育園おりがみ 10:15~11:30	9 予約制 手づくり講座 10:15~11:30 予約制 スマホ講座 14:00~16:00	10 元気アップ 体力測定・健康相談 9:30~11:30	11 おとなゲーム 10:15~11:15 サロンはな 14:00~15:30	12 予約制 うたごえ広場 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00
13 卓球の日 9:00~11:30 13:30~16:00	14 休館日	15 予約制 あんしん講座 10:00~11:30	16 囲碁・将棋 9:00~16:00	17 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	18 立リズム体操 10:15~11:15	19 予約制 おりがみ講座 10:15~11:30
20 わくわく体操 10:15~11:15 14:15~15:15 囲碁・将棋 9:00~16:00	21 敬老の日スペシャル うたごえ広場 10:00~11:30 スペシャルゲーム大会 14:15~15:30	22 休館日 (国民の休日)	23 休館日 (秋分の日)	24 卓球の日 9:00~11:30 13:30~16:00	25 予約制 手づくり講座 10:15~11:30 14:15~15:30	26 ぬり絵サロン 9:30~11:30
27 交流eスポーツサロン 14:00~16:00	28 休館日	29 映写会 10:00~11:40 14:00~15:40	30 囲碁・将棋 9:00~16:00	利用時間 : 開館時間 午前9:00~午後5:00 休館日 : 毎週月曜日・22日(火) 23日(水)		



《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)