

シニアふれあいセンター 仲本荘

～令和8年 7月号 たより～

今月の予約は 7/1(水) 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 7/1(水) 10:00～	電話にて
講座名	実施日	内 容	
スマホ講座(15名)	8日(水)	企業の方による、スマホの使い方講座です	
おりがみ講座(24名)	18日(土)・29日(水)	「ペンギン」を折ります	
手づくり講座(24名)	11日(土)・23日(木)	「夏の花」を作ります	
うたごえ広場(24名)	25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)	28日(火)	リラックスしてゆっくり運動しましょう	
交流ディスコン(16名)	28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)	3日(金)	ボールやピラティスチューブを使った体操	
	申込み: 6/26(金)10:00～ 電話でお申し込みください		

- 健康体操: 2日(木)・16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) 7日(火) 午前
- 立リズム体操(立って体操) 7日(火) 午後・19日(日) 午前
- わくわく健康体操: 30日(木) 仲本荘のスタッフと運動します
- 映学会: 12日(日) 「私を野球につれてって」(1949年/93分/洋画)
- めり絵サロン: 8日(水)・24日(金) 時間内は出入り自由です
- eスポーツサロン: 4日(土)・22日(水) ※4日は児童センターとの交流事業です
- おとなゲーム: 17日(金)・31日(金) ゲームや脳トレで皆様と楽しく交流します

* 共催事業 9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 薬剤師セミナー「オーラルフレイル知ってますか？」

ライズケアより 「災害時とポータブルトイレについて」です。

***** **オレンジカフェサロンはな** *****

10日(金) 音楽に合わせて運動します。今月は、仲本荘による

おりがみです。皆さんで楽しい時間を過ごしませんか

* 仲本児童センター交流事業のお知らせ *

仲本児童センターのこどもたちと、

eスポーツやディスコンを一緒に楽しみませんか。

* 児童センター交流eスポーツサロン*

《実施日》4日(土) 《時間》14:00～16:00

要予約 * 児童センター交流ディスコン *

《実施日》28日(火) 《時間》14:00～16:00



『スマホの基本と防災』 申込み: 6/16(火)10:00～

* スマホ講座 * 8日(水) 14:00～16:00 定員15名 *

お知らせ 手づくり講座の回数が増えました!!!

今月は、11日(土) 午前・23日(木) 午前、午後の3回です

皆様のご予約お待ちしております。

●卓球の日: 5日(日)・14日(火)・26日(日) 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7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7/1(水) 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・21日(火)			1 囲碁・将棋 9:00~16:00	2 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	3 予約制 体幹モリモリ体操 10:15~11:15	4 交流eスポーツサロン 14:00~16:00 ハンドセラピー体験会 13:30~14:15
5 卓球の日 🏓 9:00~11:30 13:30~16:00 囲碁・将棋 9:00~16:00	6 休館日	7 座リズム体操 10:15~11:15 立リズム体操 14:15~15:15	8 ぬり絵サロン 9:30~11:30 予約制 スマホ講座 14:00~16:00 囲碁・将棋	9 元気アップ 体力測定・健康相談 9:30~11:30	10 サロンはな 14:00~15:30	11 予約制 手づくり講座 10:15~11:30
12 映写会 10:00~11:40 14:00~15:40	13 休館日	14 卓球の日 🏓 9:00~11:30 13:30~16:00	15 囲碁・将棋 9:00~16:00	16 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	17 おとなゲーム 10:15~11:15	18 予約制 おりがみ講座 10:15~11:30
19 立リズム体操 10:15~11:15 囲碁・将棋 9:00~16:00	20 休館日 (海の日)	21 休館日 (振替休館日)	22 eスポーツサロン 9:30~11:30 囲碁・将棋	23 予約制 手づくり講座 10:15~11:30 14:15~15:30	24 ぬり絵サロン 14:00~16:00	25 予約制 うたごえ広場 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00
26 卓球の日 🏓 9:00~11:30 13:30~16:00	27 休館日	28 予約制 ヨガ講座 10:15~11:15 予約制 交流ディスコン 14:00~16:00	29 予約制 おりがみ講座 10:15~11:30 囲碁・将棋 9:00~16:00	30 わくわく健康体操 10:15~11:15 14:15~15:15	31 おとなゲーム 10:15~11:15	

《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)