

しもか荘だより

2026年

7月号

さいたま市老人福祉センターしもか荘 (シニアふれあいセンターしもか荘)

さいたま市北区日進町1-800-105

TEL/FAX 048-668-1445

指定管理者: 社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団 <https://www.saicity-j.or.jp/>



今月の行事

脳トレ

2日(木)



ロビーに問題用紙を準備しますので是非チャレンジしてみてください。

eスポーツ

2日(木) 11:00~
13:30~



ゲームで楽しみながら認知症予防をしませんか?

健康相談

10日(金)・24日(金)・31日(金)
13:30~14:00

健康のことでドクターに相談してみませんか?



百歳体操

9日(木)
10:00~11:00



健康寿命を延ばし、いきいきとした生活を送ることを目指し取り組んでいる体操です。

木曜ロードショー

9日(木)『おくりびと』
13:00~

昔懐かしい映画を堪能しながら素敵な時間を過ごしませんか?



交通安全教室

22日(水)
14:00~15:00



大宮警察署交通課の方をお招きし、自転車の交通ルールについて学びます。皆様、是非ご参加ください。

体操教室

23日(木)
10:00~11:00

地域運動支援の方に指導していただき、体操・リズム体操・脳トレなどをおこないます。



七夕演芸大会

26日(日)
10:00~15:00

申込み受付 5日(日)~19日(日)

*詳しくは館内ポスターをご覧ください。



【利用時間】 9:00~17:00

★入浴 10:00~16:00(16:00 までには脱衣室をご退出ください。)

●事故防止のため長湯は避けてください。●人数制限8人 脱衣カゴが空いていればご利用になれます。

●石鹸、ボディソープをご持参ください。●ドライヤーは、脱衣室でご使用ください。

★カラオケ 午前の部 10:30~12:00 午後の部 13:30~15:00 ※木曜日は行いません。

★飲食 12:00~13:30 広間(飲酒可)。 ※カラオケ中、食事は休止です。(感染対策) 談話コーナーは終日可。

施設のお茶を飲まれる方は、コップ等ご持参ください。★スカイウェル 9:00~17:00 1日1回のみ、20分。

★将棋・囲碁 9:00~16:00 対局前の手指消毒をお願いします。




しもか荘予定



日	月	火	水	木	金	土	
<p>人間総合科学大学実習 14日(火)~15日(水) 学生さんが実習でお世話になります。</p>		<p>未来くるワーク 1日(水)~2日(木) 大成中学校の生徒さんが職場体験でお世話になります。</p>		<p>1 未来くるワーク </p>	<p>2 脳トレ eスポーツ 11:00 13:30</p>	<p>3 団体利用のため 午前の広間・カラオケは利用できません。</p>	<p>4 七夕飾り作り 12日(日)まで </p>
5	6 休館日	7	8	9 百歳体操 10:00 ロードショー 13:00	10 健康相談 13:30	11	
12	13 休館日	14 人間総合 大学実習 	15	16	17	18	
19	20 休館日 海の日	21 休館日	22 交通安全教室 14:00 交通安全教室のため 午後の広間・カラオケ は利用できません。	23 体操教室 10:00	24 健康相談 13:30	25 演芸大会準備のため 終日広間・カラオケは 利用できません。	
26 演芸大会 10:00	27 休館日	28	29	30	31 健康相談 13:30 		

しもか荘では毎日、体操を行っています。ぜひ、ご参加ください。

	① 9:45	ラジオ体操第一	*木曜日は①のみです。
	② 10:30	ラジオ体操第一	*3日(金)は③のみです。
	③ 13:30	北国の春	*22日(水)・25日(土)は①②のみです。

社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団では、法人・団体・地域の皆さまからの寄附金の受付を行っています。お問い合わせは、各施設または、下記の連絡先までご連絡願います。

事務局 財務課 048-669-0033

