# いこい荘だより

2026年 11月

さいたま市社会福祉事業団　さいたま市老人福祉センターいこい荘
（シニアふれあいセンターいこい荘）
さいたま市中央区下落合５－１１－１２
ＴＥＬ／ＦＡＸ　０４８－８５３－６８６８
https://www.saicity-j.or.jp/facility/k-rikoi/
Ｘ（SNS）やってます!!　@Senior_FureCen

## ぬり絵

［日時］1日(日)～10日(火)
終日
［場所］1階ロビー
［内容］好きな絵を選んで、
色をぬりましょう！

## スマホ相談コーナー



［日時］12日(木)
午前10:00～12:00
［場所］1階ロビー
［申込］不要
地域ICTクラブさくら所属の　地域ICT
リーダーによるスマホ相談です。

## いこい荘運動教室



［日時］13日(金)、27日(金)
午後1:30～3:00
［場所］2階大広間
［定員］15名程度
［申込］不要
［内容］地域運動支援員の方の運動教室です。

## 工作(クリスマス飾り)

［日時］13日(金)、19日(木)
午前10:30～12:00
［受付］10:30～11:20
［場所］1階ロビー
［内容］モールなどでクリスマス飾りを
作ります。

## (仮)健康クラブ

名称募集中!!



［日時］19日(木)
午後1:30～2:30
［場所］2階大広間［定員］15名程度
［申込］不要
［内容］eスポーツ(TVゲーム)
と体操を予定しています。



## 紙芝居

［日時］10日(火)
午前11:00～11:30
［場所］1階機能回復室
［内容］「ゆめのはこ」によ
る紙芝居の上演です。



## いこいカフェ

［日時］18日(水)
午前10:00～12:00
午後1:00～2:00



［場所］1階ロビー
［定員］先着60名
［内容］カフェで楽しい時間を
お過ごしください。

## 健康相談

［日時］20日(金)
午前10:30～午後2:30
［場所］1階健康相談室
［内容］保健師さんによる
血圧測定や健康相談です。



## かやの木販売会

［日時］20日(金)
午前10:00～11:00
［場所］1階ロビー
［内容］さをり織りの小
物とクッキーの販売です。

## 脳トレ

［日時］28日(土)　終日
［場所］1階ロビー
［内容］脳トレの問題を配
付します。
答えは翌日以降に確認で
きます。



# 2026年 11月の予定

浴室利用時間：午前10:00～午後4:00　マッサージ器･電位治療器利用時間：午前9:00～午後4:35
カラオケ利用時間：午前の部　午前10:20～午前12:00　／　午後の部　午後1:20～午後3:00

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>区民まつり<br>ぬり絵(1日～10日) | 2<br>休館日 | 3<br>休館日<br>(文化の日) | 4<br>カラオケ<br>午前 ○　午後 × | 5<br>カラオケ<br>午前 ○　午後 ○ | 6<br>カラオケ<br>午前 ×　午後 ○ | 7 |
| 8 | 9<br>休館日 | 10<br>紙芝居<br>カラオケ<br>午前 ○　午後 × | 11<br>カラオケ<br>午前 ○　午後 × | 12<br>スマホ相談コーナー<br>カラオケ<br>午前 ○　午後 ○ | 13<br>工作<br>(クリスマス飾り)<br>いこい荘運動教室<br>カラオケ<br>午前 ×　午後 × | 14 |
| 15 | 16<br>休館日 | 17<br>カラオケ<br>午前 ○　午後 × | 18<br>いこいカフェ<br>大宮医師会専門学校実習<br>カラオケ<br>午前 ○　午後 × | 19<br>工作<br>(クリスマス飾り)<br>健康クラブ<br>大宮医師会専門学校実習<br>カラオケ<br>午前 ×　午後 × | 20<br>健康相談<br>かやの木販売会<br>カラオケ<br>午前 ×　午後 ○ | 21 |
| 22 | 23<br>休館日<br>(勤労感謝の日) | 24<br>休館日<br>(振替休館日) | 25<br>カラオケ<br>午前 ○　午後 ○ | 26<br>カラオケ<br>午前 ○　午後 ○ | 27<br>いこい荘運動教室<br>カラオケ<br>午前 ×　午後 × | 28<br>脳トレ |
| 29 | 30<br>休館日 | 18日（水）～19日（木）に大宮医師会専門学校の学生さんを、実習生として受け入れます。<br>よろしくお願いします！<br> | | **ラジオ体操**<br>**開館日毎日**<br>**午前9時50分**<br>**1階　ロビー**<br> | **団体利用の申込について**<br>11月20日(金)～12月1日(火)は、<br>一般団体 2月分　老人クラブ 3月分<br>お部屋の申込みを受け付けています。<br>抽選結果は、12月２日(水)発表です。 | |