

しもか荘だより

2026年
4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

eスポーツ

2日(木) 11:00~
13:30~

ゲームで認知症予防をしませんか？
簡単な体操もおこないます。



脳トレ

2日(木)

職員が楽しい問題を用意しています。
脳トレで頭の体操をしましょう。

※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。
回答は受付にて配布いたします。



健康相談

3日(金)・10日(金)・24日(金)
13:30~14:00

病院にかかるほどではないけれど、
ちょっと健康の事で、ドクターに相談して
みたい時は是非ご利用ください。



木曜ロードショー

9日(木)

13:00~

『黄色いリボン』

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？
皆様のご参加を心よりお待ちしております。



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。



輪投げ大会

16日(木)
13:30~

大人気の輪投げ大会です。
体を楽しく動かしましょう。
是非、ご参加ください。



体操教室

23日(木)
10:00~11:00

地域運動支援員の方に
指導していただきます。
一緒に体操しませんか？



【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、ボディー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。★スカイウエル 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>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。</p> <p>さいたま市社会福祉事業団 事務局 財務課 048-669-0033</p>			1	2 eスポーツ 11:00 13:30 脳トレ	3 健康相談 13:30 団体利用のため 午前の広間・カラオケは利用できません。	4
5	6 休館日	7	8	9 百歳体操 10:00 木曜ロードショー 13:00	10 健康相談 13:30	11
12	13 休館日	14	15	16 輪投げ大会 13:30	17	18
19	20 休館日	21	22	23 体操教室 10:00	24 健康相談 13:30	25
26	27 休館日	28	29 休館日 (昭和の日)	30		
<p>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。</p> <p>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</p>						



社会福祉法人
さいたま市社会福祉事業団

