

いこい荘だより

2024年



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



すこやか運動教室



[日時] 11日(金)、25日(金)
午後1:30~3:00

[場所] 2階大広間 [定員] 先着15名

[内容] 地域運動支援員の方が指導して下さいます。
楽しく体を動かしましょう。

スマートフォン教室中級編

[日時] 10月3日(木)
午後2:00~3:30

事務室で
申し込みを
受け付けています



- ①スマホで健康管理【健康管理のアプリを使ってみよう!】
- ②LINE (ライン) 【さいたま市公式LINEに友だち登録してみよう!】
- ③スマホ何でも相談【自分のスマホの分からないことを聞いてみよう!】

ゲームの日(eスポーツ)

[日時] ①11日(金) ②24日(木)
午後3:00~3:30 午後1:30~2:00

[場所] 2階ロビー 1階ロビー

[内容] 今はやりのTVゲームに挑戦してみませんか。
職員と一緒に楽しみましょう♪

~人間総合科学大学の実習生が来ます~

実習日	午前	午後
10月16日(水)	施設見学・説明	団体
10月17日(木)	脳トレ	カラオケ
10月18日(金)	健康相談	カラオケ

実習生の
主な予定です



実習生がお声掛けします。よろしくお願いいたします。

脳トレ

[日時] 17日(木)終日
[内容] 問題を配布します
答えは翌日以降確認でき
ます。

頭の体操をしよう!



健康相談

[日時] 4日(金)18日(金)
午前10:30~午後2:30
[場所] 1階健康相談室
[内容] 血圧測定・
健康相談ができます。



【団体利用の申し込みについて】

10月20日(日)~11月1日(金)は
一般団体 1月分 と 老人クラブ 2月分 の
お部屋の申し込みを受け付けています。

抽選結果は、11月2日(土) 発表です。

2024年 10月の予定

開館時間：午前9時～午後5時まで

浴室利用時間：午前10時～午後4時まで

マッサージ機・電磁治療器の利用時間：午前9時～午後4時35分まで

日	月	火	水	木	金	土			
		1	2	3 スマホ教室中級編	4 健康相談	5			
		カラオケ		カラオケ		カラオケ		カラオケ	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
		○	×	○	×	○	×	○	
6	7 休館日	8	9	10	11 すこやか運動教室 ゲームの日	12			
カラオケ		カラオケ		カラオケ		カラオケ			
午前		午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
		○	×	○	○	×	×		
13	14 スポーツの日 (休館日)	15 休館日	16 人間総合科学大学 実習受け入れ	17 脳トレ	18 健康相談	19			
カラオケ			カラオケ		カラオケ				
午前			午後	午前	午後	午前	午後		
			○	×	○	○	×	○	
20	21 休館日	22	23	24 ゲームの日	25 すこやか運動教室	26			
カラオケ		カラオケ		カラオケ		カラオケ			
午前		午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
		○	×	○	○	×	×		
27	28 休館日	29	30	31					
カラオケ		カラオケ		カラオケ					
午前		午後	午前	午後			午前	午後	
		○	×	○	○				