

# いこい荘だより

2026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



お散歩するのに  
気持ちのよい季節に  
なりましたね。  
ぜひいこい荘に  
お立ち寄りください。



## いこい荘運動教室



[日時] 10日(金)、24日(金)  
各日 午後1:30~3:00  
[場所] 2階大広間 [定員] 15名程度  
[申込] 不要(お時間にいらしてください)  
[内容] 地域運動支援員による運動教室  
です。楽しく体を動かしましょう!

## ラジオ体操

[日時] 開館日毎日  
午前9:50~  
[場所] 1階ロビー

ぜひご参加  
ください!



## ぬり絵

[日時] 開館日いつでも  
[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!  
作品を館内に飾って  
みませんか?



## スマホ相談コーナー



[日時] 9日(木) 午前10:00~12:00  
[場所] 1階ロビー [定員] なし  
[申込] 不要(お時間にいらしてください)  
[内容] 地域ICTクラブさくら所属の  
地域ICTリーダによるスマホ相談です。  
お気軽にご利用ください!

## 折り紙(季節の飾り)

[日時] 23日(木)、24日(金)  
午前10:00~11:30  
[場所] 1階ロビー  
[定員] なし  
[申込] 不要  
(お時間にいらしてください)

見本は  
受付そばに  
あります



## (仮)健康クラブ

名称募集中!!

[日時] 17日(金) 午後1:30~2:30  
[場所] 2階大広間 [定員] 15名程度  
[内容] eスポーツ(脳トレを目的とした  
TVゲーム)と百歳体操(一部)を  
予定しています。  
[申込] 不要(お時間にいらしてください)



## かやの木販売会



[日時] 24日(金)  
午前10:00~11:00  
[場所] 1階ロビー  
[内容] さをり織りで作った  
小物と、クッキーの販売会です。

## 健康相談



[日時] 17日(金)  
午前10:30~午後2:30  
[場所] 1階健康相談室  
[内容] 血圧測定や  
健康相談ができます。

## 紙芝居



[日時] 21日(火)  
午前11:00~11:30  
[場所] 1階機能回復室  
[内容] 紙芝居サークル「ゆめの  
はこ」による紙芝居の上演です。

## 脳トレ



[日時] 25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  
翌日以降確認できます。

# 2026年4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
<p><b>団体利用の申込について</b> 4月21日(火)～5月1日(金)は、 <b>一般団体 7月分</b>   <b>老人クラブ 8月分</b> お部屋の申込みを受け付けています。 抽選結果は、<b>5月2日(土)発表</b>です。</p>			1	2	3	4
			カラオケ		カラオケ	
			午前	午後	午前	午後
			○	×	○	○
5	6	7	8	9	10	11
	休館日			スマホ相談コーナー	いこい荘運動教室	
			カラオケ		カラオケ	
			午前	午後	午前	午後
			○	×	○	○
12	13	14	15	16	17	18
	休館日				健康相談 健康クラブ	
			カラオケ		カラオケ	
			午前	午後	午前	午後
			○	×	○	○
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	紙芝居		折り紙	折り紙 かやの木販売会 いこい荘運動教室	脳トレ
			カラオケ		カラオケ	
			午前	午後	午前	午後
			○	×	○	○
26	27	28	29	30	お知らせ	
	休館日		休館日 (昭和の日)		靴の履き間違えが 増えています。 お気を付けください。	
			カラオケ		カラオケ	
			午前	午後	午前	午後
			○	×	○	○

