## 馬宮荘だより 10 月号 全和7年(2025年)

(第 281 号)

## ■ スマートフォン体験講座

23日(木) ①10:00~12:00 定員 18 名

②13:30~15:30 定員18名

申込み 10月1日(水)~ 定員になり次第終了

【内容】 ①「はじめてのスマートフォン体験」(デモ機貸出)

②「スマホの基本と防災」(デモ機貸出)

※直接窓口にお申し込みください。お電話での申し込みはできません。

※板敷の部屋のため、冷える方は室内履きをご持参ください

## ♪ コミセンまつり馬宮荘演芸の部

11月16日(日) 13:30~16:30

会 場:馬宮コミュニティーセンター2階 多目的ホール

応募条件:令和7年10月1日(水)~10月25日(土)の期間内

に馬宮荘を 3 回以上ご利用された方 申込期間:令和7年10月26日(日)~11月1日(土)

抽選日:令和7年11月2日(日)13:00から

※詳しくは館内掲示をご覧になるか、受付までお問い合わせください。

## **@交通安全教室**

16日(木) 13:30~14:00

「交通安全まなび隊」の講話を聞きます。ぜひご参加ください。 ※事前申込みは必要ありません。

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/「あなたの笑顔、みんなの幸せ」

● 健康相談 1日(水)、8日(水)、22日(水) 13:30~14:30

● 体重-体脂肪測定 1日(水) 13:30~14:00

● のど自慢の日 12日(日) 10:25~15:00

● いきいき百歳体操教室 7日(火) 10:30~11:30

● いきいき体操教室 28 日(火) 13:30~14:30

● ドレミの会 1日(水)、15日(水) 10:30~11:30

● e スポーツ 8 日(水)、22 日(水) 14:00~14:30

늘 お茶の日(ルイボスティー) 7日(火) 9:00~16:30

定員: 先着4名 申込み期間 10月1日(水)~10月7日(火)

※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません

☆ 手作りサロン「絵手紙」

10日(金) 13:15~15:00

定員: 先着8名 申込み期間 10月1日(水)~10月9日(木)

※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません。

エンジョイぬりえタイム、朝のラジオ体操(10:20)、午後のラジ オ体操(13:20)は随時実施しています。

▶くるみさんの健康講座

24日(金)13:30~14:00

ためになるお話をたくさん聞けます!ぜひご参加ください。

■ 地域懇談会

17日(金)10:30~11:30

地域の関係機関の皆様が来館します。

さいたま市 老人福祉センター 馬宮荘 (シニアふれあいセンター馬宮荘) 〒331-0061 さいたま市西区西遊馬 533-1 TEL&FAX: 048-625-8825



	В	月	火	水	木	金	土
•	入浴の際使っ	は100円リターン ていただくため10 お持ちください	式ロッカーを 0円玉を	1 ドレミの会 10:30 ~11:30 健康相談 13:30 ~14:30 舞台演芸休 人間総合科学大学実習	<b>2</b> 人間総合科学大学実習	3	4
	5	休館日	<b>7</b> お茶の日 9:00 ~16:30 いきいき百歳体操教室 10:30 ~11:30	### ### ### ### #####################	9	<b>10</b> 手作りサロン 13:15 ~15:00	11
	<b>12</b> のど自慢の日 10:25 ~12:00 13:25 ~15:00	<b>13</b> 休館日 (スポーツの日)	<b>14</b> 休館日 (振替休館日)	15 ドレミの会 10:30 ~11:30 舞台演芸休	16 交通安全教室 13:30 ~14:00	<b>17</b> 地域懇談会 10:30 ~11:30	18
	19	<b>20</b> 休館日	21	<b>22</b> eスポーツ 14:00 ~14:30 健康相談 13:30 ~14:30 舞台演芸休	23 スマートフォン講座① 10:00 ~12:00 スマートフォン講座② 13:30 ~15:30	<b>24</b> くるみさんの健康講座 13:30 ~14:00	25
	26	<b>27</b> 休館日	<b>28</b> いきいき体操教室 13:30 ~14:30	<b>29</b> 舞台演芸休	30	31	

○ お風呂利用時間・・10:00~16:00 朝1番は混み合うため人数制限があります。

○ カラオケの利用について・・・水曜日を除く10:25~12:00、13:25~15:00に実施します (昼休みあり)。

○ 卓球の利用時間について・・9:30~16:30の間の30分間プレー(2回まで)できます。

(受付時に、シルバーカード、老人福祉センター利用証、身分証明書等をご提示ください。)

〇 ご利用料金

<市内在住の方> 60~64歳 ・・・・ 100円

65歳以上 ・・・・ 無 料 <市外在住の方> ・・・・・・・・ 200円

○ 休館日・・・年末年始、月曜日、敬老の日を除く祝祭日(祝祭日が月曜日の場合はその翌日も休み)