

馬宮荘だより3月号 令和8年(2026年)

(第 285 号)

いきいき百歳体操教室

3日(火) 10:30~11:30

運動支援員の指導により、おもりで負荷をかけながら筋トレを行います。室内シューズと汗ふきタオル、飲み物をお持ちください。

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

ドレミの会

4日(水)、18日(水)10:30~11:30

童謡や唱歌、懐かしの曲を一緒にうたいましょう!!
手話で歌うコーナーもあります。

※事前申し込みは必要ありません。当日ご参加ください。

映画会

15日(日) 13:30~15:45

「東京物語」 出演者:原節子、笠智衆 1954年日本映画

※事前申し込みは必要ありません。当日ご参加ください。

- 健康相談 4日(水)、11日(水)18日(水) 13:30~14:30
- 体重・体脂肪測定 4日(水) 13:30~14:00

- のど自慢の日 8日(日) 10:25~15:00
- eスポーツ 11日(水)、25日(水) 14:00~14:30
- いきいき体操教室 24日(火) 13:30~14:30

-  お茶の日(ルイボスティー) 10日(火) 9:00~16:30
-  アロマセラピー(おひとり様 20分) 11日(水) 10:00~12:00
定員:先着4名 申込み期間 3月1日(日)~3月10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 折り紙「水仙の花」 13日(金) 13:00~15:00
定員:先着8名 参加費200円
申込み期間3月3日(火)~3月12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)、午後ラジオ体操(13:20)は随時実施しています。



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」

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

2026年

3月の予定

馬宮荘 TEL/FAX 048-625-8825

茶	日	月	火	水	木	金	土
ウーロン茶またはほうじ茶	1	2 休館日	3 いきいき百歳体操教室 10:30 ~ 11:30	4 ドレミの会 10:30 ~ 11:30 健康相談 13:30 ~ 14:30 舞台演芸休	5	6	7
	8 のど自慢の日 10:25 ~ 12:00 13:25 ~ 15:00	9 休館日	10 お茶の日 9:00 ~ 16:30	11 舞台演芸休 アロマセラピー 10:00 ~ 12:00 eスポーツ 14:00 ~ 14:30 健康相談 13:30 ~ 14:30	12	13 手作りサロン 13:00 ~ 15:00	14
	15 映画会 13:30 ~ 15:45	16 休館日	17	18 ドレミの会 10:30 ~ 11:30 健康相談 13:30 ~ 14:30 舞台演芸休	19	20 休館日 (春分の日)	21
	22	23 休館日	24 いきいき体操教室 13:30 ~ 14:30	25 eスポーツ 14:00 ~ 14:30 舞台演芸休	26	27	28
	29	30 休館日	31	 <p>入浴の際は100円リターン式ロッカーを 使っていただくため100円玉を お持ちください</p>			

- 開館時間・・・9:00～17:00
- 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。
- 馬宮荘は、60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。(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。)
- 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)