

馬宮荘だより 8月号 令和8年(2026年) 第290号

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



世代間交流eスポーツ



7月22日(水)、29日(水)

8月5日(水)、12日(水)、19日(水) 14:00~14:30

こどもたちとボウリングで勝負！！

馬宮放課後児童クラブのこどもたちとTVゲームで楽しみましょう。

みなさんのご参加を心よりお待ちしております！！

※ボウリングが終わった後、こどもたちと簡単な工作をします。よろしくお願いします！



●アロマセラピー(おひとり様20分) 12日(水)10:00~12:00

定員:先着4名 申込期間:8月1日(土)~8月9日(日)

※お電話でのお申し込みはできません。

●手作りサロン「かぼちゃの魔女」 22日(土)13:00~15:30

定員:先着6名 申込期間:8月4日(火)~8月15日(土)

参加費:400円 ※お電話でのお申し込みはできません。



●お茶の日	18日(火)	9:00~16:30	大広間前
●のど自慢の日	9日(日)	10:25~15:00	大広間
●健康相談	5日(水)、20日(木)、 26日(水)	13:30~14:30	相談室
●体重・体脂肪測定	5日(水)	13:30~14:00	給湯室前
●いきいき百歳体操	4日(火)	10:30~11:30	ホール
●いきいき体操	25日(火)	13:30~14:30	ホール
●eスポーツ	26日(水)	14:00~14:30	大広間
●ドレミの会	19日(水)	10:30~11:30	大広間

指定管理者:社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団
「あなたの笑顔、みんなの幸せ」



2026年



8月の予定



日	月	火	水	木	金	土
 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 						1
2	3 休館日	4 いきいき 百歳体操	5 健康相談 体重・体脂肪 測定 世代間交流 eスポーツ	6	7	8
9 のど自慢の日	10 休館日	11 休館日 (山の日)	12 アロマセラピー 世代間交流 eスポーツ	13	14	15 
16 	17 休館日	18 お茶の日	19 ドレミの会 世代間交流 eスポーツ	20 健康相談	21	22 手作りサロン
23	24 休館日	25 いきいき体操	26 eスポーツ 健康相談	27	28	29 
30 	31 休館日	○ 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)				

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。



馬宮荘ページは
こちらから！