

仲本荘たより 令和6年10月号

【社会福祉法人 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(シニアふれあいセンター)仲本荘
 住所 さいたま市浦和区東仲町28-15
 電話 048-762-8441



今月の予約の申込は**10月1日(火)10:00~**です。見学も歓迎です。お問合せください。

予約制の表示があるものは、**お電話での申込が必要**となります。
 ●申込時間：午前10:00~午後4:00 ※休館日のご予約はできません。
 ●予約・お問合せ：048-762-8441 ※お電話での音声の聞き取りが難しい方は、
 直接、仲本荘窓口にご来館ください。

おりがみ講座 11(金)・20(日) 予約制 24名
『つるし柿』

保育園交流おりがみ 4(金) 予約制 12名
東仲町保育園の園児と「人気キャラクター」を
折りましょう

手づくり講座 13(日)・23(水) 予約制 24名
『秋の飾り』

おとなゲーム 16(水)・31(木) 予約制 14名
楽しいゲームで、脳トレを楽しみましょう

うたごえ広場 27(日) 予約制 各回 24名
歌って楽しい時間を過ごしましょう！

チャレンジeスポーツ 9(水)

eスポーツサロン 30(水)
時間内出入り自由です。(時間が変更となりました)

ぬり絵サロン 12(土)
時間内出入り自由です。図柄や色鉛筆は準備
します。

【運動系講座の持ち物】
 室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物
 ※ヨガのみ、
 マットの上に敷くバスタオル

健康体操 3(木)・17(木)
地域運動支援員による体操です。

イスム体操 5(土)・19(土)
(座：椅子に座ったまま体操をします。)
(立：立って体操をします。)

わくわく健康体操 29(火)

元気アップ体力測定・健康相談 10(木)
シニアサポートセンター尚和園の保健師・看護師の健
康相談・体力測定や、市民後見センターさいたま
による生活サポート相談、日本調剤株式会社の薬剤
師・栄養士による各種相談も受けられます。

ヨガ講座 22(火) 予約制 20名

ディスクンゲーム 22(火) 予約制 16名
時間が14:00~15:15に変更になりました。

特別事業 予約制 30名
 予約受付中
【機能低下予防講座】
 ★地域で生き生きと★
 ~5年後・10年後の自分の健康を考える
8(火) 10:15~11:30
 講師:理学療法士 大崎むつみの里
 宇野 潤 さん

ボランティアプロジェクト
 10(木)・12(土) 14:15~15:30
 24(木) 10:15~11:30
 「祝賀置」を作り、東部地区社協にお届けします。
映写会 26(土)
 『黄色いリボン』(1949年/103分/洋画)

卓球の日 申込9/25(水)10:00~
 1(火)・6(日)・25(金) 各回定員8名
 予約制
 ※お相手を決めてお申し込みください
 ① 9:00~10:15 ② 10:30~11:45
 ③ 13:15~14:30 ④ 14:45~16:00

囲碁・将棋の日 毎週水曜日、第1・3日曜日
 9:00~12:00
 13:00~16:00



令和6年10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1  予約講座 申込み開始 卓球の日 9:00~16:00 予約制	2  囲碁・将棋	3 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	4 予約制 保育園交流 おりがみ 10:15~11:30	5 リズム体操(座) 10:15~11:15 リズム体操(立) 14:15~15:15
6 予約制 卓球の日 9:00~16:00 囲碁・将棋	7 休館日	8 予約制 『機能低下予防講座』 10:15~11:30	9 チャレンジeスポーツ 10:15~11:30 囲碁・将棋	10 元気アップ体力測定 健康相談 9:30~11:00 ボランティアプロジェクト 14:15~15:30	11 予約制 おりがみ講座 10:15~11:30	12 ぬり絵サロン 9:30~11:30 ボランティアプロジェクト 14:15~15:30
13 予約制 手づくり講座 10:15~11:30	14 休館日 (スポーツの日)	15 休館日 (スポーツの日 振替休日)	16 予約制 おとなゲーム 10:15~11:15 囲碁・将棋	17 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	18 	19 リズム体操(立) 10:15~11:15 リズム体操(座) 14:15~15:15
20 予約制 おりがみ講座 10:15~11:30 囲碁・将棋	21 休館日	22 予約制 ヨガ講座 10:15~11:15 ディスコンゲーム 14:00~15:15 予約制	23 予約制 手づくり講座 10:15~11:30 囲碁・将棋	24 ボランティアプロジェクト 10:15~11:30	25 予約制 卓球の日 9:00~16:00	26 映学会 『黄色いリボン』 10:00~12:00 14:00~16:00
27 予約制 うたごえ広場 ① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00	28 休館日	29 わくわく健康体操 10:15~11:15 14:15~15:15	30 eスポーツサロン 9:30~11:30	31 予約制 おとなゲーム 10:15~11:15	*入館時には、シルバーカードまたは免許証・保険証等のご提示をおねがいします。 シルバーカードの裏面には必要事項をご記入ください	
 仲本荘紹介はこちら	開館時間 午前9:00~午後5:00 *休館日 毎週月曜日 10月15日(スポーツの日振替休日)			<ul style="list-style-type: none"> ・市内65歳以上の方 (無料) ・市内60歳~65歳未満の方 (1日100円) ・市外60歳以上の方 (1日200円) 		