



# しもか荘だより



2023年  
12月号

さいたま市老人福祉センターしもか荘（シニアふれあいセンターしもか荘）

さいたま市北区日進町1-800-105

TEL/FAX 048-668-1445

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/>



## 今月の行事



### しもか荘フェスタ



（日進コミュニティーセンター共催）

6日(水)10:30~11:30

出演：市川さとる様(ハーモニカ)

カサブランカ様(フラダンス)



### 健康講話

6日(水)14:00~15:00

シニアサポートセンターゆめの園の

職員のかたを講師にお招きし、

『転倒予防』に関するお話をし

ていただきます。是非、ご参加ください。



### eスポーツ

7日(木)11:00~

13:30~

どなたでも簡単にできるゲーム  
ですので、お気軽にご参加ください。



### 健康相談

1日(金)・8日(金)・15日(金)13:30~

病院にかかるほどではないけれど

ちょっと健康の事で、ドクターに相談

してみたい時は是非ご利用ください。



### 木曜ロードショー

14日(木)13:00~

『別離』



### 手芸教室

謹賀新年

21日(木)13:00~15:00

14日(木)より申込み受付

定員6名

※作る作品は館内に展示します。



### ゆず湯

22日(金)

ゆず湯に入ると1年間風邪を

引かないと言われています。

しもか荘のゆず湯をどうぞお楽しみください。



### 年忘れ演芸大会



26日(火)10:00~15:00

年末はしもか荘の演芸大会で盛り

上がりましょう。皆様のご参加を

お待ちしております。



### 脳トレ

28日(木)

職員が楽しい問題を用意しています。

脳トレで頭の体操をしましょう。



### 体操教室

28日(木)10:00~11:00

地域運動支援の方に

指導していただきます。一緒に体操しましょう。



【利用時間】 9:00~17:00

★入浴 10:00~16:00(16:00 までには脱衣室をご退出ください。)

●時間制限はありません。●人数制限8人 脱衣カゴが空いていればご利用になれます。

●石鹸、ボディーソープをご持参ください。●お茶の提供について、コップ等ご持参ください。

★カラオケ 午前の部 10:30~12:00 午後の部 13:30~15:00 ※木曜日は行いません。

★飲食 12:00~13:30 大広間(飲酒可)。カラオケ中、食事は休止です。(感染対策) ※ 談話コーナーは終日可。

★スカイウェル 9:00~17:00 1日1回のみ、20分

★将棋・囲碁 9:00~16:00 対局前の手指消毒をお願いします。





# しもか荘予定

日	月	火	水	木	金	土
	<p>～年末年始のお休み～ 本年も大変お世話になりました。 年末は12月28日(木)まで営業。 新年は1月4日(木)より開館となります。 ※お知らせ 6日は行事の都合でカラオケはありません。</p> 				1 健康相談 13:30	2
3	4 休館日	5	6 しもか荘 フェスタ 10:30 健康講話 14:00	7 eスポーツ 11:00～ 13:30～	8 健康相談 13:30	9
10	11 休館日	12	13	14 木曜ロードショー 13:00	15 健康相談 13:30	16
17	18 休館日	19	20	21 手芸教室 13:00	22 ゆず湯	23
24	25 休館日	26 年忘れ演芸 大会 10:00	27	28 体操教室 10:00 脳トレ	29 12/29(金)～1/3(水) まで休館となります。	
31 1/4(木)より 開館致します。	しもか荘では毎日体操を行っています。ぜひ、ご参加ください。 ① 9:45 ラジオ体操第一 ② 10:30 ラジオ体操第一 ③ 13:30 北国の春 *木曜日は①のみです。					 施設紹介はこちらから



社会福祉法人  
さいたま市社会福祉事業団

