



しもか荘だより



2025年
1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-i.or.jp/>



今月の行事

脳トレ

9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。



eスポーツ

9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。

百歳体操

16日(木) 10:00~11:00



運動不足を解消しませんか?
お気軽にご参加ください。



スマホ教室

16日(木)14:00~16:00



初級者編【スマホの基本と防災】

事務所にて申込み受付します。
定員 20名



体操教室

23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。

折紙教室

23日(木)13:00~15:00
16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。

しもかロードショー

30日(木)13:00~
『ショウ・ボート』



昔懐かしい映画を堪能しながら
素敵な時間を過ごしませんか?

健康相談

10日(金)・24日(金)・31日(金)
13:30~14:00



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。



【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が長湯は避けてください。●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、ボディソープをご持参ください。

★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。
施設のお茶を飲まれる方は、コップ等ご持参ください。

★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
人間総合科学大学実習 15日(水)・16日(木)・17日(金) 学生さんが実習でお世話になります。 よろしくお祈いします。			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
5	6 休館日	7 ※団体利用のため午前中の 広間・カラオケはご利用できません。	8	9 脳トレ eスポーツ 11:00 13:30	10 ※団体利用のため午前中の 広間・カラオケはご利用できません。	11 10日(金) 健康相談 13:30
12	13 休館日 (成人の日)	14 休館日 (振替休日)	15 人間総合 科学大実習	16 百歳体操 10:00 スマホ教室 14:00	17	18
19	20 休館日	21	22	23 体操教室 10:00 折紙教室 13:00	24 健康相談 13:30	25
26	27 休館日	28	29	30 木曜ロードショー 13:00	31 健康相談 13:30	<p>ありがとう ございました</p>
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。						<p>【お世話になりました】 大竹倫子支援員(退職) 【よろしくお祈いします】 佐藤美穂子支援員</p>

