



しもか荘だより



2026年 2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



eスポーツ

5日(木)11:00~
13:30~

ゲームで認知症予防をしましょう。
簡単な体操もおこないます。



脳トレ

5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。



健康相談

6日(金)・13日(金)・27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。



百歳体操

12日(木)10:00~

どなたでもお気軽に
ご参加ください。
みなさまのお越しを
お待ちしております。



しもか木曜ロードショー

12日(木)13:00~

『紙屋悦子の青春』

昔懐かしい映画を堪能しながら
素敵な時間をすごしませんか？
皆様のご参加を心よりお待ちしております。



体操教室

26日(木)10:00~

地域運動支援員の方に
指導していただき、体操、
リズム体操、脳トレなどを
行います。



手芸教室

26日(木)13:00~15:00

19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。



しもか荘は、60歳以上の方でしたら、
どなたでもご利用いただけます。

市内在住の方(60歳~64歳)…100円

(65歳以上)…無料

市外在住の方(60歳以上)…200円

【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。)

●事故防止のため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。●ドライヤーは、脱衣室でご使用ください。

★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 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
1	2 休館日	3	4	5 脳トレ eスポーツ 11:00 13:30	6 健康相談 13:30	7
8	9 休館日	10	11 休館日 (建国記念日)	12 百歳体操 10:00 木曜ロードショー 13:00	13 健康相談 13:30	14
15	16 休館日	17	18	19	20	21
22	23 休館日 (天皇誕生日)	24 休館日	25	26 体操教室 10:00 手芸教室 13:00	27 健康相談 13:30	28

【寄附のお願い】

社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団では、法人・団体・地域の皆様からの寄附金の受付を行っています。お問い合わせは、各施設または、下記の連絡先までご連絡願います。

さいたま市社会福祉事業団 事務局 財務課 048-669-0033

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 *木曜日は①のみです。
- ② 10:30 ラジオ体操第一 *6日(金)は③のみです。
- ③ 13:30 北国の春

