

# しもか荘だより

2026 年

8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

6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。

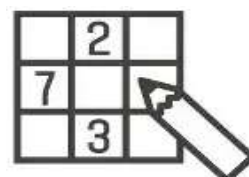


### 脳トレ

6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

7日(金)・21日(金)・28日(金)

13:30～14:00

健康のことでドクターに相談してみませんか？



### 百歳体操

13日(木)

10:00～11:00

どなたでもお気軽にご参加ください。



### 木曜ロードショー

13日(木)『赤い靴』

13:00～

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？



### スマホ教室「スマホの基本とLINE体験」

20日(木)

13:30～15:30

スマホの基本操作、地図、カメラ、音声アシスト  
LINEについて体験する講座です。  
スマホを持っていない方でも、お気軽にご参加  
ください。



### 体操教室

27日(木)

10:00～11:00

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、脳トレなどをおこないます。



### 手作り教室

27日(木)13:00～15:00

20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。



【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、ボディー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。★スカイウエル 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>社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団では、法人・団体・地域の皆さまからの寄附金の受付を行っています。</p> <p>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。</p> <p>さいたま市社会福祉事業団 事務局 財務課</p> <p>048-669-0033</p> |           |                                                                                                                     |    |                                        |                     | 1  |
| 2                                                                                                                                                | 3<br>休館日  | 4                                                                                                                   | 5  | 6<br>脳トレ<br>eスポーツ<br>11:00<br>13:30    | 7<br>健康相談<br>13:30  | 8  |
| 9                                                                                                                                                | 10<br>休館日 | 11<br>休館日<br>山の日                                                                                                    | 12 | 13<br>百歳体操<br>10:00<br>ロードショー<br>13:00 | 14                  | 15 |
| 16                                                                                                                                               | 17<br>休館日 | 18                                                                                                                  | 19 | 20<br>スマホ教室<br>13:30                   | 21<br>健康相談<br>13:30 | 22 |
| 23                                                                                                                                               | 24<br>休館日 | 25                                                                                                                  | 26 | 27<br>体操教室<br>10:00<br>手作り教室<br>13:00  | 28<br>健康相談<br>13:30 | 29 |
| 30                                                                                                                                               | 31<br>休館日 | <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。</p> <p>① 9:45 ラジオ体操第一<br/>② 10:30 ラジオ体操第一<br/>③ 13:30 北国の春</p> <p>*木曜日は①のみです。</p> |    |                                        |                     |    |

