しもか荘だより

2026年
11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～

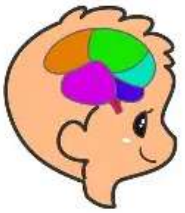
どなたでも簡単にできるゲーム
ですので、お気軽にご参加ください。



脳トレ
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)・20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。



町探検
10日(火)　10:00～11:30

日進小学校の２年生が町探検で
しもか荘に来ます。
よろしくお願いします。



百歳体操
12日(木)　10:00～

健康寿命を延ばし、いきいきとした
生活を送ることを目指し取り組んで
いる体操です。



木曜ロードショー
12日(木)　『兎の目』
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？



体操教室
26日(木)　10:00～11:00

地域運動支援員の方に
指導していただきます。
一緒に体操しましょう。





手作り教室
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。



【利用時間】9:00～17:00【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。



11月 しもか荘予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 休館日 （文化の日）	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 日進小町探検 １０：００	11	12 百歳体操 １０：００ 木曜ロードショー １３：００	13	14
15	16 休館日	17	18	19 ※団体利用のため広間の利用はできません	20 健康相談 １３：３０	21
22	23 休館日 勤労感謝の日	24 休館日	25	26 体操教室 １０：００ 手作り教室 １３：００	27 健康相談 １３：３０	28
29	30 休館日	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。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。 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
② 10:30 ラジオ体操第一 ＊木曜日は①のみです。
③ 13:30 北国の春 ＊19 日(木)はありません。

施設紹介はこちらから



七五三

社会福祉法人
さいたま市社会福祉事業団