



シニアふれあいセンター 仲本荘 ～令和8年10月号 たより～



今月の予約は 10/1(木) 10:00～受付 電話でお申し込みください

申込時間 10:00～16:00 ※休館日のお申込みはできません

予約・お問合せ 電話 048-762-8441

※電話での音声の聞き取りが難しい方は、直接仲本荘にご来館ください

要 予 約 受付開始 10/1(木) 10:00～ 電話にて		
講座名	実施日	内 容
手づくり講座 (24名)	9日(金)・25日(日)	「バッグの中のプチバッグ」を作ります
おりがみ講座 (24名)	11日(日)・30日(金)	「月とうさぎ」を折ります
保育園おりがみ (12名)	14日(水)	保育園児との交流おりがみです
ディスコン (16名)	20日(火)	さいたま市ディスコン協会との共催事業
うたごえ広場 (24名)	24日(土)	ピアノ生演奏で懐かしい歌を歌いませんか？
ヨガ講座 (20名)	27日(火)	リラックスしてゆっくり運動しましょう
スマホ講座と体幹モリモリ体操の申込み:9月26日(土) 10:00～電話でお申し込みください		
体幹モリモリ体操 (17名)	2日(金)	ボールやピラティスチューブを使った体操
スマホ講座 (10名)	15日(木)	企業の方による、スマホの使い方の講座です

● 健康体操: 1日(木)・15日(木) 地域運動支援員による体操です

● 座リズム体操: (椅子に座ったまま体操) 4日(日) 午前

● 立リズム体操(立って体操) 4日(日) 午後・16日(金) 午前

● わくわく健康体操: 29日(木) 仲本荘のスタッフと運動します

● 映写会: 23日(金) 「哀愁」(1940年/108分/洋画)

● eスポーツサロン: 10日(土)・22日(木)

● おとなゲーム: 6日(火)・28日(水) ゲームや脳トレで皆様と楽しく交流します



社会福祉法人
さいたま市社会福祉事業団

「あなたの笑顔、みんなのしあわせ」
<https://www.saicity-j.or.jp/>

* 共催事業 8日(木) **元気アップ体力測定・健康相談** *

保健師・看護師・管理栄養士に相談ができます

今月はライフホーム講話「一生楽しく歩く！」



アンシャンテによる介護予防体操・コグニサイズをおこないます。

***** **オレンジカフェサロンはな** *****

9日(金) 音楽に合わせて運動します。今月は、大正琴を聞いて

皆さんで楽しい時間を過ごしませんか



ボランティアプロジェクト



2日(金)・27日(火) 14:15～15:30

「箸置き」制作のお手伝いをお願いします。今年度も

東部地区社協地域の高齢者の皆様にプレゼントします。



* スマホ講座 * 「QRコードを使いこなそう」

15日(木) 14:00～16:00

二次元コード(QRコード)の読み取り方をおぼえて情報収集や
キャッシュレス決済をスムーズにできる方法を学びます。



仲本公民館の文化祭でぬり絵サロンの作品を展示します。

公民館へ是非、足をお運びください。



● ぬり絵サロン: 6日(火)・17日(土) 時間内は出入り自由です

● 卓球の日: 3日(土)・31日(土) 予約は必要ありません

9:00～11:30/13:30～16:00のお好きな時間にご来館ください

● 囲碁・将棋: 毎週水曜日 第1・3日曜日 9:00～16:00



仲本荘たより 令和8年10月の予定



【社会福祉法人 さいたま市社会福祉事業団】

老人福祉センター(シニアふれあいセンター)仲本荘

住所 さいたま市浦和区東仲町28-15

電話048-762-8441 FAX 048-762-8541

日	月	火	水	木	金	土
＊予約が必要な講座は10/1(木) 10:00～16:00に電話でお申し込み下さい ☎ 048-762-8441 利用時間：開館時間 午前9:00～午後5:00 休館日：毎週月曜日・13日(スポーツの日の振替休日)				1 健康体操 (地域運動支援員) 10:15～11:30	2 予約制 体幹モリモリ体操 10:15～11:15 ボランティアプロジェクト 14:15～15:30	3 卓球の日 9:00～11:30 13:30～16:00
4 リズム体操 (座)10:15～11:15 (立)14:15～15:15 囲碁・将棋 9:00～16:00	5 休館日	6 おとなゲーム 10:15～11:15 めり絵サロン 14:00～16:00	7 囲碁・将棋 9:00～16:00	8 元気アップ 体力測定・健康相談 9:30～11:30	9 予約制 手づくり講座 10:15～11:30 サロンはな 14:00～15:30	10 eスポーツサロン 9:30～11:30
11 予約制 おりがみ講座 10:15～11:30 14:15～15:30	12 休館日 (スポーツの日)	13 休館日 (振替休日)	14 保育園おりがみ 10:15～11:30 囲碁・将棋 予約制 9:00～16:00	15 健康体操 (地域運動支援員) 10:15～11:30 予約制 スマホ講座 14:00～16:00	16 立リズム体操 10:15～11:15	17 めり絵サロン 9:30～11:30
18 囲碁・将棋 9:00～16:00	19 休館日	20 予約制 ディスコン 14:00～15:15	21 囲碁・将棋 9:00～16:00	22 eスポーツサロン 9:30～11:30	23 映写会 10:00～12:00 14:00～16:00	24 予約制 うたごえ広場 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00
25 予約制 手づくり講座 10:15～11:30	26 休館日	27 予約制 ヨガ講座 10:15～11:15 ボランティアプロジェクト 14:15～15:30	28 おとなゲーム 10:15～11:15 囲碁・将棋 9:00～16:00	29 わくわく健康体操 10:15～11:15 14:15～15:15	30 予約制 おりがみ講座 10:15～11:30	31 卓球の日 9:00～11:30 13:30～16:00

《仲本荘からのお願い》

体幹モリモリ体操・わくわく体操・座リズム体操・立リズム体操・健康体操・卓球の日
 ヨガ講座・ディスコンについては、かかとのある 運動しやすい靴・水分補給用の飲み物・
 汗拭き用タオル、ヨガ講座はバスタオル(ヨガマットの上に敷きます)をお持ちください



← 仲本荘のホームページはこちらから
 市内65歳以上の方(無料)
 市内60歳～65歳未満の方(1日100円)
 市外60歳以上の方 (1日200円)