シニアふれあいセンター　仲本荘

～令和8年12月号　たより～

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/

今月の予約は　12／1(火)　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　12／1(火) 10:00～　電話にて	
講座名	実施日	内　　容
手づくり講座　(24名)	6日(日)・15日(火)	「クリスマスの飾り」を作ります
おりがみ講座　(24名)	12日(土)・23日(水)	「可愛いサンタさん」を折ります
保育園おりがみ　(12名)	8日(火)	保育園児との交流おりがみです
うたごえ広場　(24名)	19日(土)	ピアノ生演奏で懐かしい歌を歌いませんか？
ディスコン　(16名)	22日(火)	さいたま市ディスコン協会との共催事業
ヨガ講座　(20名)	22日(火)	リラックスしてゆっくり運動しましょう
体幹モリモリ体操の申込み：11月26日(木) 10:00～電話でお申し込みください		
体幹モリモリ体操(17名)	4日(金)	ボールやピラティスチューブを使った体操

● 健康体操：3日(木)・17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) 9日(水) 午前

● 立リズム体操(立って体操)9日(水) 午後・16日(水) 午前

● わくわく健康体操：24日(木)　仲本荘のスタッフと運動します



● 映写会：25日(金)「三十四丁目の奇跡」(1947年／96分／洋画)

● eスポーツサロン：3日(木)・20日(日)



● おとなゲーム：5日(土)・13日(日)　ゲームや脳トレで皆様と楽しく交流します

＊ 共催事業　10日(木)＊ **元気アップ体力測定・健康相談** ＊

今月はアイセイ薬局「骨粗しょう症について」

骨の健康度の測定ができます。

アンシャンテによる介護予防体操をおこないます。



＊＊＊＊＊＊＊＊ **オレンジカフェサロンはな** ＊＊＊＊＊＊＊＊

11日(金) 音楽に合わせて運動します。今月は、ゲームとクリスマスおりがみです。皆さんで楽しい時間を過ごしましょう。

ボランティアプロジェクト

● 6日(日) 14:15～15:30　●11日(金) 10:15～11:30

●19日(土) 14:15～15:30

「ひなかざり」制作のお手伝いをお願いします。今年度もさくら草学園の園児の皆様にプレゼントします。



《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

● ぬり絵サロン：10日(木)・13日(日)　時間内は出入り自由です

● 卓球の日：1日(火)・26日(土)・27日(日)　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12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
 予約制		1 卓球の日 9:00～11:30 13:30～16:00	2 囲碁・将棋 9:00～16:00	3 健康体操（地域運動支援員） 10:15～11:30 eスポーツサロン 14:00～16:00	4 予約制 体幹モリモリ体操 10:15～11:15	5 おとなゲーム 10:15～11:15
6 手づくり講座 10:15～11:30 ボランティアプロジェクト 14:15～15:30 囲碁・将棋 9:00～16:00	7 休館日	8 予約制 保育園おりがみ 10:15～11:15	9 リズム体操 (座)10:15～11:15 (立)14:15～15:15 囲碁・将棋 9:00～16:00	10 元気アップ 体力測定・健康相談 9:30～11:30 ぬり絵サロン 14:00～16:00	11 ボランティアプロジェクト 10:15～11:30 サロンはな 14:00～15:30	12 予約制 おりがみ講座 10:15～11:30 14:15～15:30
13 おとなゲーム 10:15～11:15 ぬり絵サロン 14:00～16:00	14 休館日	15 予約制 手づくり講座 10:15～11:15	16 リズム体操 (立)10:15～11:15 囲碁・将棋 9:00～16:00	17 健康体操（地域運動支援員） 10:15～11:30	18 	19 予約制 うたごえ広場 ① 9:30～10:30 ②11:00～12:00 ボランティアプロジェクト 14:15～15:30
20 eスポーツサロン 14:00～16:00 囲碁・将棋 9:00～16:00	21 休館日	22 予約制 ヨガ講座 10:15～11:15 予約制 ディスコン 14:00～15:15	23 予約制 おりがみ講座 10:15～11:30 囲碁・将棋 9:00～16:00	24 わくわく健康体操 10:15～11:15 14:15～15:15	25 映写会 10:00～11:45 14:00～15:45	26 卓球の日 9:00～11:30 13:30～16:00
27 卓球の日 9:00～11:30 13:30～16:00	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	《お知らせ・お願い》 屋上修繕に伴い、駐輪スペースが限られます。 徒歩での来館にご協力をお願いいたします。 詳細はホームページをご覧ください。	

＊予約が必要な講座は12/1(火) 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・29日～令和9年1月3日(年末年始)



← 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)