



# シニアふれあいセンター 仲本荘



～令和7年 12月号 たより～



今月の予約は12/2(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 ☎ 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



## 12月 予約が必要な講座

おりがみ講座 定員24名 12(金) 24(水) 「祝い箸袋」

手づくり講座 定員24名 7(日) 17(水) 「季節のミニリース」

うたごえ広場 定員24名 20(土)ピアノ生演奏でなつかしい歌を歌いましょう

ヨガ講座 定員20名 23(火) リラックスして運動を楽しみましょう

ディスコン 定員16名 23(火) さいたま市ディスコン協会との共催事業



卓球の日 時間制 各回8名 お一人1日1回のみ 2(火)14(日)

①9:00～10:15 ②10:30～11:45 ③13:15～14:30

④14:45～16:00 11/25(火) 10:00～電話でお申し込みください



健康体操 4(木) 18(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) 立リズム体操(立って体操) 10(水)16(火)

わくわく健康体操 25(木) 仲本荘スタッフと一緒に楽しく体操をしましょう

映学会 21(日) 「グランドホテル」(1932年/112分/洋画)

ぬり絵サロン 3(水)19(金) 時間内は出入り自由です。図柄や色鉛筆は準備します。

eスポーツサロン 13(土) 26(金) 皆様で楽しくゲームをしましょう!



囲碁・将棋 毎週水曜日 第1・3日曜日

おとなゲーム 6(土)28(日)ゲームや脳トレで楽しい時間をおすごしください。



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-i.or.jp/>

共催事業 11(木) **元気アップ体力測定・健康相談**

保健師・看護師・栄養士・薬剤師・理学療法士に相談ができます。

身長・体重・握力・片足立ちの測定・骨健康度測定を行います。

今月の講座 管理栄養士による「バランスの良い食事の組み立て方」

**オレンジカフェサロンはな** 12(金)音楽に合わせて運動と脳トレ

楽しい催しがたくさんあります。ぜひお越しください。

今月は折り紙でクリスマスツリーを製作します!お楽しみに!

**12月のおすすめ事業 ボランティアプロジェクト**

6(土)14:15～15:30 20(土)14:15～15:30

さくら草学園の園児の皆様へプレゼントする「ひなかざり」を製作します。皆様のご協力をお願い申し上げます。

**予約制** 機能低下予防講座「元気に!エクササイズ&ウォーク」

5(金)10:15～11:30ボールやチューブを使い、全身ストレッチ

**予約制** スマートフォン 初級者編 18(木)14:00～16:00

教室 中級者編 24(水)14:00～16:00

**保育園交流おりがみ** 9(火)東仲町保育園園児との交流事業

人気のキャラクターを園児と楽しく作品を作りましょう

【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付金の受付を行っています。

多くの皆様の援助を心よりお願い申し上げます。

【お問合せ】事務局財務課 048-669-0033

# 仲本荘たより 令和7年12月の予定

【社会福祉法人 さいたま市社会福祉事業団】  
 さいたま市老人福祉センター(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   |
|--|------------------|--|--|--|---|---|
|    | 1<br><b>休館日</b>  | 2<br> <b>予約制</b><br>卓球の日<br>9:00~16:00<br><b>予約講座</b><br>申込み開始10時 | 3<br>囲碁・将棋<br>9:00~16:00<br>ぬり絵サロン<br>9:30~11:30                                       | 4<br>健康体操<br>(地域運動支援員)<br>10:15~11:30  | 5<br><b>予約制</b><br>元気に!エクササイズ<br>&ウォーク<br>10:15~11:30   | 6<br>おとなゲーム<br>10:15~11:15<br>ボランティアプロジェクト<br>14:15~15:30   |
| 7<br><b>予約制</b> 手づくり講座<br>10:15~11:30<br>囲碁・将棋<br>9:00~16:00   | 8<br><b>休館日</b>  | 9<br><b>予約制</b><br>保育園交流おりがみ<br>10:15~11:30  | 10 囲碁・将棋<br>座リズム体操<br>10:15~11:15<br>立リズム体操<br>14:15~15:15                             | 11<br>元気アップ<br>体力測定・健康相談<br>9:30~11:30   | 12<br><b>予約制</b> おりがみ講座<br>10:15~11:30<br>オレンジカフェサロンはな<br>14:00~15:30   | 13<br>eスポーツサロン<br>9:30~11:30<br> |
| 14<br><b>予約制</b> 卓球の日<br>9:00~16:00<br> | 15<br><b>休館日</b> | 16<br>立リズム体操<br>10:15~11:15<br>座リズム体操<br>14:15~15:15   | 17<br><b>予約制</b> 手づくり講座<br>10:15~11:30<br>囲碁・将棋<br>9:00~16:00                          | 18<br>健康体操<br>(地域運動支援員)<br>10:15~11:30<br><b>予約制</b> スマートフォン教室<br>初級 14:00~16:00                                       | 19<br>ぬり絵サロン<br>9:30~11:30<br>     | 20<br><b>予約制</b> うたごえ広場<br>①9:30~10:30<br>②11:00~12:00<br>ボランティアプロジェクト<br>14:15~15:30                               |
| 21 囲碁・将棋<br>9:00~16:00<br>映写会<br>10:00~12:00<br>14:00~16:00  | 22<br><b>休館日</b> | 23<br><b>予約制</b> ヨガ講座<br>10:15~11:15<br><b>予約制</b> ディスコン<br>14:00~15:15  | 24 囲碁・将棋<br><b>予約制</b> おりがみ講座<br>10:15~11:30<br><b>予約制</b> スマートフォン教室<br>中級 14:00~16:00 | 25<br>わくわく健康体操<br>10:15~11:15<br>14:15~15:15   | 26<br>eスポーツサロン<br>9:30~11:30<br> | 27<br>                          |
| 28<br>おとなゲーム<br>10:15~11:15  | 29<br><b>休館日</b> | 30<br><b>休館日</b>   | 31<br><b>休館日</b>   | 【ご利用について】 開館時間 午前9:00~午後5:00<br>休館日 毎週 月曜日 30(火) 31(水)<br>市内65歳以上の方(無料)<br>市内60歳~65歳未満の方 (1日100円)<br>市外60歳以上の方(1日200円) |   |   |



予約が必要な講座は、12/2(火)10:00から電話でお申込みください。

予約・お問合せ 電話 048-762-8441



← 仲本荘の紹介はこちら