

シニアふれあいセンター 仲本荘 8月号たより

今月の予約は 8/1(土) 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

※体幹モリモリ体操の申し込みは、7/26(日) 10:00から

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 8/1(土) 10:00～ 電話にて		
講座名	実施日	内 容
おりがみ講座(24名)	9日(日)・21日(金)	「ペンギン」を折ります
手づくり講座(24名)	14日(金)・23日(日)	「夏の花」を作ります
ヨガ講座 (20名)	25日(火)	リラックスしてゆっくり運動しましょう
うたごえ広場(24名)	29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)	25日(火)	さいたま市ディスコン協会との共催事業
体幹モリモリ体操(17名)	7日(金)	ボールやピラティスチューブを使った体操

※体幹モリモリ体操の申し込みは、7/26(日) 10:00から

- 健康体操：6日(木)・20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(火) 午前
- 立リズム体操(立って体操) 4日(火) 午後・22日(土) 午前
- わくわく健康体操：27日(木) 仲本荘のスタッフと運動します
- 映写会：30日(日) 「お茶漬けの味」(1952年/115分/邦画)
- めり絵サロン：1日(日)・28日(金) 時間内は出入り自由です
- eスポーツサロン：8日(土)・19日(水) ※19日は児童センターとの交流事業です
- おとなゲーム：7日(金)・28日(金) ゲームや脳トレで皆様と楽しく交流します



* 共催事業 13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

今月はアンシャンテ理学療法士による脳トレ・体操、アイセイ薬局による「ロコモ教室」、服薬支援装置の紹介、下肢筋力測定です。

* **オレンジカフェサロン**はな・・・今月はお休みです。

子どもたちの交流事業

* 仲本児童センター交流ゲーム大会 *

18日(火) 10:15～11:30

仲本児童センターのこどもたちと、レクゲームなどを一緒に楽しみましょう。



* 尾間木児童センター交流eスポーツサロン *

19日(水) 9:30～11:30

緑区尾間木児童センターの子どもたちと楽しみましょう！



～ボランティアプロジェクト～ 22日(土) 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。

お知らせ おりがみ講座の回数が増えました！！

今月は、9日(土) 午前、午後・21日(金) 午前の3回です

皆様のご予約お待ちしております。

●卓球の日：15日(土)・16日(日)・26日(水) 予約は必要ありません

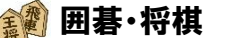
9:00～11:30/13:30～16:00のお好きな時間にご来館ください

●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8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	
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)					*予約が必要な講座は8/1(土)から10:00～16:00に電話で1 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・11日(火)	 ぬり絵サロン 14:00～16:00	
2 囲碁・将棋 9:00～16:00 	3 休館日	4 座リズム体操 10:15～11:15 立リズム体操 14:15～15:15	5  囲碁・将棋 9:00～16:00 	6 健康体操 (地域運動支援員) 10:15～11:30	7 体幹モリモリ体操 10:15～11:15 おとなゲーム 予約制 14:15～15:15	8 eスポーツサロン 9:30～11:30	
9 予約制 おりがみ講座 10:15～11:30 14:15～15:30	10 休館日	11 休館日 (山の日)	12  囲碁・将棋 9:00～16:00 	13 元気アップ体力測定 健康相談 9:30～11:30	14 予約制 手づくり講座 10:15～11:30	15 卓球の日  9:00～11:30 13:30～16:00	
16 卓球の日 9:00～11:30 13:30～16:00 囲碁・将棋 9:00～16:00	17 休館日	18 児童センター交流 ゲーム大会 10:15～11:30	19 交流eスポーツサロン 9:30～11:30 囲碁・将棋 9:00～16:00	20 健康体操 (地域運動支援員) 10:15～11:30	21 予約制 おりがみ講座 10:15～11:30	22 立リズム体操 10:15～11:15 ボランティアプロジェクト 14:15～15:30	
23 予約制 手づくり講座 10:15～11:30	24 休館日	25 予約制 ヨガ講座 10:15～11:15 予約制 ディスコン 14:00～15:15	26 卓球の日 9:00～11:30 13:30～16:00 囲碁・将棋 9:00～16:00	27 わくわく健康体操 10:15～11:15 14:15～15:15	28 おとなゲーム 10:15～11:15 ぬり絵サロン 14:00～16:00	29 予約制 うたごえ広場 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	
30 映写会 10:00～12:00 14:00～16:00	31 休館日	《お願い》 体幹モリモリ体操・わくわく健康体操・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)をお待ちください。					