

# いこい荘だより

2026年



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いこい荘  
(シニアふれあいセンターいこい荘)  
さいたま市中央区下落合5-11-12  
TEL/FAX 048-853-6868  
<https://www.saicity-j.or.jp/facility/k-rikoi/>  
X (SNS) やってます!! @Senior\_FureCen



## 認知症のお話と予防法



[日時] 10日(火)  
午後1:30~2:30  
[場所] 2階大広間 [定員] 10名  
[申込] 2月12日(木)より受付開始  
[内容] さいたま市民医療センターの作業療法士による認知症に関する講話です。

## 避難訓練



[日時] 10日(火)  
午前10:30~11:30  
[場所] 2階大広間 [定員] 12名  
[申込] 2月20日(金)より受付開始  
[内容] 消防隊員立会いのもと、避難訓練を行います。(最後までご参加いただいた方には、非常食を差し上げます。)

## いこい荘運動教室



[日時] 13日(金)、27日(金)  
各日 午後1:30~3:00  
[場所] 2階大広間 [定員] 15名程度  
[申込] 不要(お時間にいらしてください)  
[内容] 地域運動支援員による運動教室です。楽しく体を動かしましょう!

## スマホ相談コーナー



[日時] 13日(金) 午前11:00~12:00  
[場所] 1階ロビー [定員] なし  
[申込] 不要(お時間にいらしてください)  
[内容] 地域ICTクラブさくら所属の地域ICTリーダによるスマホ相談です。お気軽にご利用ください!

## 工作(ティッシュ入れ)



[日時] 6日(金)、12日(木)  
午前10:00~11:30  
[場所] 1階ロビー  
[定員] なし  
[申込] 不要  
(お時間にいらしてください)

## (仮)健康クラブ

名称募集中!!

[日時] 6日(金) 午後1:30~2:30  
[場所] 2階大広間 [定員] 15名程度  
[内容] eスポーツ(脳トレを目的としたTVゲーム)と百歳体操(一部)を予定しています。  
[申込] 不要(お時間にいらしてください)



## かやの木販売会



[日時] 27日(金)  
午前10:00~11:00  
[場所] 1階ロビー  
[内容] さをり織りで作った小物と、クッキーの販売会です。

## 健康相談



[日時] 13日(金)  
午前10:30~午後2:30  
[場所] 1階健康相談室  
[内容] 血圧測定や健康相談ができます。

## 紙芝居



[日時] 17日(火)  
午前11:00~11:30  
[場所] 1階機能回復室  
[内容] 紙芝居サークル「ゆめのはこ」による紙芝居の上演です。

## ぬり絵



[日時] 28日(土)終日  
[場所] 1階ロビー  
[内容] 好きな絵を選んで色をぬりましょう!

# 2026年3月の予定

浴室利用時間：午前10:00～午後4:00 マッサージ器・電位治療器利用時間：午前9:00～午後4:35

カラオケ利用時間：午前の部 午前10:30～午前12:00 / 午後の部 午後1:30～午後3:00

日	月	火	水	木	金	土								
1	2 休館日	3 カラオケ 午前 ○ 午後 ×	4 カラオケ 午前 ○ 午後 ×	5 カラオケ 午前 ○ 午後 ○	6 工 作 健康クラブ カラオケ 午前 × 午後 ×	7								
8							9 休館日	10 避難訓練 認知症講話 カラオケ 午前 × 午後 ×	11 カラオケ 午前 ○ 午後 ×	12 工 作 カラオケ 午前 ○ 午後 ○	13 スマホ相談コーナー 健康相談 いこい荘運動教室 カラオケ 午前 × 午後 ×	14		
15													16 休館日	17 紙芝居 カラオケ 午前 ○ 午後 ×
22	23 休館日	24 カラオケ 午前 ○ 午後 ×	25 カラオケ 午前 ○ 午後 ×	26 カラオケ 午前 ○ 午後 ○	27 かやの木販売会 いこい荘運動教室 カラオケ 午前 × 午後 ×	28 ぬり絵								
29							30 休館日	31 カラオケ 午前 ○ 午後 ×	<div data-bbox="1077 1273 1476 1329" data-label="Section-Header"> <h3>団体利用の申込について</h3> </div> <div data-bbox="1012 1361 1382 1394" data-label="Text"> <p>3月21日(土)～4月1日(水)は、</p> </div> <div data-bbox="1473 1361 2007 1406" data-label="Text"> <table border="1"> <tr> <td>一般団体 6月分</td> <td>老人クラブ 7月分</td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="1012 1417 2000 1450" data-label="Text"> <p>お部屋の申込みを受け付けています。 抽選結果は、<b>4月2日(木)発表</b>です。</p> </div> <div data-bbox="983 1468 1964 1501" data-label="Text"> <p>※<b>麻雀の団体</b>のみなさまへ…申込時に、<b>使用する予定の卓数</b>をお知らせください。</p> </div>					
一般団体 6月分									老人クラブ 7月分					



開館日は毎日9時50分から1階ロビーにてラジオ体操実施中!

