

# 馬宮荘だより 11月号

令和7年(2025年)

(第 282号)



## コミセンまつり馬宮荘演芸の部

11月16日(日) 13:30~16:30

会場：馬宮コミュニティセンター2階 多目的ホール

応募条件：令和7年10月1日(水)~10月25日(土)の期間内に馬宮荘を3回以上ご利用された方

申込期間：令和7年10月26日(日)~11月1日(土)

抽選日：令和7年11月2日(日)13:00から

※詳しくは館内掲示をご覧ください。受付までお問い合わせください。



## ドレミの会

5日(水)、19日(水)10:30~11:30

童謡や唱歌、懐かしの曲を一緒にうたいましょう！！

手話をしながら歌うコーナーもあります。楽しいひと時を過ごせますよ！

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。



## eスポーツ

12日(水)、26日(水) 14:00~14:30

今、eスポーツは「ボウリング」で盛り上がっています。ぜひ一度、一緒にプレイしましょう。

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

- 健康相談 5日(水)、12日(水)、26日(水) 13:30~14:30
- 体重・体脂肪測定 5日(水) 13:30~14:00
- のど自慢の日 9日(日) 10:25~15:00
- いきいき体操教室 25日(火) 13:30~14:30



お茶の日(とうもろこしのひげ茶) 11日(火) 9:00~16:30



アロマセラピー 12日(水) 10:00~12:00

(おひとり様 20分)

定員：先着4名 申込み期間 11月5日(水)~11月11日(火)

※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません



手作りサロン「ソックストナカイ」 13日(木) 13:00~15:30

定員：先着8名 参加費：400円

申込み期間 11月5日(水)~11月12日(水)

※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません。

エンジョイぬりえタイム、朝のラジオ体操(10:20)、午後のラジオ体操(13:20)は随時実施しています。

### ★お知らせ

11月18日(火)、11月19日(水)、20日(木)は人間総合科学大学実習生が来所します。温かく見守っていただければ幸いです。よろしくお願い致します。



指定管理者：社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団

<https://www.saicity-j.or.jp/>「あなたの笑顔、みんなの幸せ」

さいたま市 老人福祉センター 馬宮荘(シニアふれあいセンター馬宮荘)

〒331-0061 さいたま市西区西遊馬 533-1 TEL&FAX：048-625-8825

2025 年

11 月 の 予 定

馬宮荘 TEL/FAX 048-625-8825

茶	日	月	火	水	木	金	土
ウーロン茶またはほうじ茶	 <p>○ 馬宮荘は、60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。            (受付時に、シルバーカード、老人福祉センター利用証、身分証明書等をご提示ください。)            ○ ご利用料金            &lt;市内在住の方&gt; 60～64歳 …… 100円            65歳以上 …… 無 料            &lt;市外在住の方&gt; …………… 200円            ○ 休館日…年末年始、月曜日、敬老の日を除く祝祭日(祝祭日が月曜日の場合はその翌日も休み)</p> 						1
	2 コミセンまつり演芸の部抽選会 13:00 ～	3 休館日 (文化の日)	4 休館日	5 ドレミの会 10:30 ～11:30 健康相談 13:30 ～14:30 舞台演芸休	6	7	8
	9 のど自慢の日 10:25 ～12:00 13:25 ～15:00	10 休館日	11 お茶の日 9:00 ～16:30	12 舞台演芸休 アロマセラピー 10:00 ～12:00 健康相談 13:30 ～14:30 eスポーツ 14:00 ～14:30	13 手作りサロン 13:00 ～15:30	14	15
	16 コミセンまつり馬宮荘演芸の部 13:30 ～16:30	17 休館日	18 人間総合科学大学実習	19 ドレミの会 10:30 ～11:30 人間総合科学大学実習 舞台演芸休	20 人間総合科学大学実習	21	22
	23 休館日 (勤労感謝の日)	24 休館日	25 いきいき体操教室 13:30 ～14:30	26 eスポーツ 14:00 ～14:30 健康相談 13:30 ～14:30 舞台演芸休	27	28	29
	30	<p>○ 開館時間…9:00～17:00            ○ お風呂利用時間…10:00～16:00 朝1番は混み合うため人数制限があります。            ○ カラオケの利用について…水曜日を除く10:25～12:00、13:25～15:00に実施します            (昼休みあり)。            ○ 卓球の利用時間について…9:30～16:30の間の30分間プレー(2回まで)できます。</p> <p>入浴の際は100円リターン式ロッカーを 使っていただくため100円玉を お持ちください</p>					