

馬宮荘だより1月号 令和8年(2026年)

(第 284号)

いきいき百歳体操教室

6日(火) 10:30~11:30

室内シューズと汗ふきタオル、飲み物をお持ちください。

※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

ドレミの会

7日(水)、21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!! 手話で歌うコーナーもあります。楽しいひと時を過ごせますよ!

※事前申し込みは必要ありません。当日ご参加ください。

世代間交流 e スポーツ

1月7日(水)、8日(木) 14:00~14:30

馬宮放課後児童クラブのこどもたちとTVゲームを楽しみましょう。

※事前申し込みは必要ありません。当日ご参加ください。

くるみさんの健康講座

23日(金) 13:30~14:00 馬宮荘大広間

シニアサポートセンターくるみの職員よりお話をうかがいます。

※内容の詳細は館内ポスターをご覧ください。

※事前申し込みは必要ありません。当日ご参加ください。

- 健康相談 7日(水)、14日(水)、21日(水) 13:30~14:30
- 体重・体脂肪測定 7日(水) 13:30~14:00

- のど自慢の日 11日(日) 10:25~15:00
- eスポーツ 14日(水)、28日(水) 14:00~14:30
- いきいき体操教室 27日(火) 13:30~14:30

-  お茶の日(ルイボスティー) 6日(火) 9:00~16:30
-  アロマセラピー(おひとり様 20分) 14日(水) 10:00~12:00
定員:先着4名 申込み期間 1月6日(火)~1月11日(日)
※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 絵手紙 9日(金) 13:00~15:00
定員:先着8名
申込み期間 1月4日(日)~1月8日(木)
※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。



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

2026年

1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>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>				1 休館日	2 休館日	3 休館日
	4	5 休館日	6 いきいき百歳体操教室 10:30 ~ 11:30 お茶の日 9:00 ~ 16:30	7 舞台演芸休 ドレミの会 10:30 ~ 11:30 健康相談 13:30 ~ 14:30 世代間交流 eスポーツ 14:00 ~ 14:30	8 世代間交流 eスポーツ 14:00 ~ 14:30	9 手作りサロン 13:00 ~ 15:00	10
	11 のど自慢の日 10:25 ~ 12:00 13:25 ~ 15:00	12 休館日 (成人の日)	13 休館日	14 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	15	16	17
	18	19 休館日	20	21 ドレミの会 10:30 ~ 11:30 健康相談 13:30 ~ 14:30 舞台演芸休	22	23 くるみさんの健康講座 13:30 ~ 14:00	24
	25	26 休館日	27 いきいき体操教室 13:30 ~ 14:30	28 eスポーツ 14:00 ~ 14:30 舞台演芸休	29	30	31

- 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。
- 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
 - <市内在住の方> 60～64歳 …… 100円
 - 65歳以上 …… 無 料
 - <市外在住の方> ……………… 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)