



しもか荘だより



2024年 9月号

さいたま市老人福祉センターしもか荘（シニアふれあいセンターしもか荘）

さいたま市北区日進町1-800-105

TEL/FAX 048-668-1445

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-i.or.jp/>



今月の行事



eスポーツ

5日(木) 11:00~
13:30~



どなたでも簡単にできるゲーム
ですので、お気軽にご参加ください。

脳トレ

5日(木)



職員が楽しい問題を用意しています。
脳トレで頭の体操をしましょう。

百歳体操

12日(木) 10:00~11:00



どなたでもお気軽にご参加
いただけます。
運動不足解消に身体を動か
しましょう。

ロードショー

12日(木)13:00~
『雨に唄えば』



昔懐かしい映画を堪能しながら
素敵な時間を過ごしませんか？

健康相談

13日(金)・20日(金)・27日(金)
13:30~14:00



病院にかかるほどではないけれど
ちょっと健康の事で、ドクターに相談
してみたい時は是非ご利用ください。

健康講話

13日(金)10:00~11:00



『消化器』に関するお話しをお医
さんがさせていただきます。

※講話のため、午前のカラオケは中止となります。
広間も使用できません。

体操教室

26日(木)10:00~11:00



地域運動支援員の方に指導して
いただきます。一緒に体操しましょう。

折紙教室

26日(木)13:00~15:00

19日(木)より申込み受付

定員6名

※作る作品は館内に展示します。



【利用時間】 9:00~17:00

★入浴 10:00~16:00(16:00 までには脱衣室をご退出ください。)

●時間制限はありません。●人数制限8人 脱衣カゴが空いていればご利用になれます。

●石鹸、ボディソープをご持参ください。

★カラオケ 午前の部 10:30~12:00 午後の部 13:30~15:00 ※木曜日は行いません。

★飲食 12:00~13:30 大広間(飲酒可)。カラオケ中、食事は休止です。(感染対策) ※ 談話コーナーは終日可。

★スカイウェル 9:00~17:00 1日1回のみ、20分

★将棋・囲碁 9:00~16:00 対局前の手指消毒をお願いします。





しもか荘予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5 eスポーツ 11:00 13:30 脳トレ	6	7
8	9 休館日	10	11	12 百歳体操 10:00 木曜ロードショー 13:00	13 健康講話 10:00 健康相談 13:30	14
15	16 敬老の日 (開館) 	17 休館日	18	19	20 健康相談 13:30	21
22 休館日 秋分の日	23 休館日	24	25	26 体操教室 10:00 折紙教室 13:00	27 健康相談 13:30	28
29	30 休館日	<p>しもか荘では毎日、体操を行っています。ぜひ、ご参加ください。</p> <p>① 9:45 ラジオ体操第一 ② 10:30 ラジオ体操第一 ③ 13:30 北国の春</p> <p>*木曜日は①のみです。</p>				



9月16日(月)は敬老の日のため開館いたします。
9月17日(火)は振替休館日となります。



社会福祉法人
さいたま市社会福祉事業団



施設紹介はこちらから