



しもか荘だより



2024年
12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



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。



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。



しもか荘フェスタ

(日進コミュニティーセンターとの協働)

7日(土)10:30~11:30

出演：鷹取友美様(オーボエ演奏)
ら・ら・ら太極拳様(太極拳)



健康相談

13日(金)・20日(金)・27日(金)13:30~

病院にかかるほどではないけれど、
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。



百歳体操

12日(木)10:00~11:00

お気軽にご参加ください。
皆様のお越しをお待ちしております。



木曜ロードショー

12日(木)13:00~

『そして父になる』

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？



手芸教室

19日(木)13:00~15:00

12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。



ゆず湯

21日(土)

ゆず湯に入ると1年間風邪を
引かないと言われています。
しもか荘のゆず湯をどうぞお楽しみください。



体操教室

26日(木)10:00~11:00

地域運動支援の方に
指導していただきます。
一緒に体操しましょう。



年忘れ演芸大会

28日(土)10:00~15:00

年末はしもか荘の演芸大会で
盛り上がりましょう。皆様のご参加をお待ちしております。



【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。●お茶の提供について、コップ等ご持参ください。

★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 人間総合 科学大実習	4	5 脳トレ eスポーツ 11:00 13:30	6 広間貸切 午前中カラ オケ中止	7 しもか荘 フェスタ 10:30
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 健康相談 13:30	14
15	16 休館日	17	18	19 手芸教室 13:00	20 健康相談 13:30	21 ゆず湯
22	23 休館日	24	25	26 体操教室 10:00	27 健康相談 13:30	28 年忘れ 演芸大会 10:00
29	30	31	人間総合科学大学科学実習 3日(火)・4日(水)・5日(木) 学生さんが実習でお世話になります。			



12/29(日)~1/3(金)まで休館となります。
1/4(土)より開館いたします。

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。

- 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
- *木曜日は①のみです。



施設紹介はこちらから



～年末年始のお休み～
本年も大変お世話になりました。
年末は12月28日(土)まで営業。
新年は1月4日(土)より開館となります。

