



# しもか荘だより



## 2026年 1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-j.or.jp/>



## 今月の行事



### eスポーツ

8日(木)11:00~  
13:30~

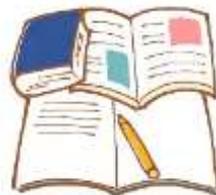
どなたでも簡単にできるゲーム  
ですので、お気軽にご参加ください。



### 脳トレ

8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。



### 健康相談

9日(金)・23日(金)・30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。



### 百歳体操

15日(木)10:00~

健康寿命を延ばし、いきいきとした  
生活を送ることを目指し取り組んで  
いる体操です。



### 木曜ロードショー

15日(木)13:00~

#### 『哀愁』

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？



### 体操教室

22日(木)10:00~

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

22日(木)13:00~15:00  
15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。



輝かしい新春を迎え皆様のご健勝と  
ご多幸を心よりお祈り申し上げます。  
しもか荘は本年も皆様に安心してご利用  
いただけるよう努めてまいります。  
どうぞよろしくお願いたします。

しもか荘職員一同

【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。●ドライヤーは、脱衣室でご使用ください。

★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 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。

施設のお茶を飲まれる方は、コップ等ご持参ください。★スカイウエル 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
社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団では、法人・団体・地域の皆様からの寄附金の受付を行っています。お問い合わせは、各施設または、下記の連絡先までご連絡願います。 さいたま市社会福祉事業団 事務局 財務課 048-669-0033				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5 休館日	6	7	8 脳トレ eスポーツ 11:00 13:30	9 健康相談 13:30 団体利用のため 午前の広間・ カラオケは利用 できません。	10
11	12 休館日 (成人の日)	13 休館日	14	15 百歳体操 10:00 木曜ロードショー 13:00	16 団体利用のため 午前の広間・ カラオケは 利用できません。	17
18	19 休館日	20	21	22 体操教室 10:00 折紙教室 13:00	23 健康相談 13:30	24
25	26 休館日	27	28	29	30 健康相談 13:30	31
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 *木曜日は①のみです。 ② 10:30 ラジオ体操第一 *9日(金)と16日(金)は ③ 13:30 北国の春 ③のみです。						

