



シニアふれあいセンター 仲本荘



～令和7年 11月号 たより～



今月の予約は11/1(土) 10:00～受付 電話でお申し込みください

申込時間 10:00～16:00 ※休館日のお申込みはできません

予約・お問合せ ☎ 048-762-8441

※電話での音声の聞き取りが難しい方は、直接仲本荘にご来館ください



予約が必要な講座



おりがみ講座 定員24名 9(日) 21(金) 「祝い箸袋」

手づくり講座 定員24名 15(土) 28(金) 「季節のミニリース」

うたごえ広場 定員24名 22(土) ピアノ生演奏でなつかしい歌を歌いましょう

ヨガ講座 定員20名 25(火) リラックスして運動を楽しみましょう

ディスコン 定員16名 25(火) さいたま市ディスコン協会との共催事業

卓球の日 時間制 各回8名 お一人1日1回のみ 2(日) 30(日)

①9:00～10:15 ②10:30～11:45 ③13:15～14:30

④14:45～16:00 10/25(土) 10:00～電話でお申し込みください

健康体操 6(木) 20(木) 地域運動支援員による体操です

座リズム体操 (椅子に座ったまま体操) 立リズム体操(立って体操) 8(土) 18(火)

わくわく健康体操 26(水) 仲本荘スタッフと一緒に楽しく体操をしましょう

映写会 16(日) 「丹下左膳(続編)」 (1953年/75分/邦画)

ぬい絵サロン 1(土) 12(水) 時間内は出入り自由です。図柄や色鉛筆は準備します。

eスポーツサロン 11(火) 27(木) 皆様で楽しくゲームをしましょう!

囲碁・将棋 毎週水曜日 第1・3日曜日



予約不要

おとなゲーム 7(金)19(水)ゲームと語りをお楽しみください



社会福祉法人
さいたま市社会福祉事業団

「あなたの笑顔、みんなのしあわせ」

<https://www.saicity-i.or.jp/>

共催事業

元気アップ体力測定・健康相談

保健師・看護師・栄養士・薬剤師・福祉用具専門相談員に相談ができます。身長・体重・握力・片足立ちの測定もできます。11月は酸素飽和度を測定したり、カルシウム自己チェックを行います！
今月の講座「骨粗しょう症セミナー」是非ご参加ください！

オレンジカフェサロンはな

音楽に合わせて運動と脳トレ

楽しい催しがたくさんあります。ぜひお越しください。

11月のおすすめ事業

ボランティアプロジェクト

7(金)14:15～15:30 15(土)14:15～15:30

東部地区社協地域の、高齢者の皆様にプレゼントする「箸おき」を作成します。皆様のご協力をお願い申し上げます。

おとなゲーム

19(水) わらしべの皆様による 民話の語り

素敵な民話の世界を皆様で楽しみましょう。予約なしで参加可能

保育園交流おりがみ

14(金)東仲町保育園園児との交流事業

人気のキャラクターを園児と楽しく作品を作りましょう

12月のおすすめ 12/5(金)10:15～11:30

元気に！エクササイズ&ウォーク 定員24名 11/1(土)から

電話での予約開始します。詳しくは館内ポスターをご覧ください。

【寄附のお願い】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。

多くの皆様の援助を心よりお願い申し上げます。

【お問合せ】事務局財務課 048-669-0033

仲本荘たよい 令和7年11月の予定

【社会福祉法人 さいたま市社会福祉事業団】
 さいたま市老人福祉センター(シニアふれあいセンター)仲本荘
 住所 さいたま市浦和区東仲町28-15
 電話048-762-8441 FAX 048-762-8541

日	月	火	水	木	金	土
休館日 毎週月曜日 4(火) 23(日) 開館時間 午前9:00~午後5:00  ←仲本荘紹介はこちら 市内65歳以上の方(無料) 市内60歳~65歳未満の方 (1日100円) 市外60歳以上の方(1日200円)			入館時 シルバーカード・マイナンバーカード・免許証などをご提示ください。 お知らせ 11月からおとなゲームは予約なしで参加いただけます	1 予約講座 申込み開始10時~ めい絵サロン 14:00~16:00		
2  予約制 卓球の日 9:00~16:00 囲碁・将棋 9:00~16:00	3 休館日 (文化の日)	4 振替休館日	5 囲碁・将棋 9:00~16:00 	6 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	7 おとなゲーム 10:15~11:15 ボランティアプロジェクト 14:15~15:30	8 座リズム体操 10:15~11:15 立リズム体操 14:15~15:15
9 予約制 おいがみ講座 10:15~11:30	10 休館日	11 eスポーツサロン 9:30~11:30 	12 囲碁・将棋 9:00~16:00 めい絵サロン 9:30~11:30	13 元気アップ 体力測定・健康相談 9:30~11:30	14 予約制 保育園交流おいがみ 10:15~11:30 オレンジカフェサロンはな 14:00~15:30	15 予約制 手づくり講座 10:15~11:30 ボランティアプロジェクト 14:15~15:30
16 囲碁・将棋 9:00~16:00 映写会 10:00~11:25 14:00~15:25	17 休館日	18 立リズム体操 10:15~11:15 座リズム体操 14:15~15:15	19 囲碁・将棋 9:00~16:00 おとなゲーム 10:15~11:30	20 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	21 予約制 おいがみ講座 10:15~11:30	22 予約制 うたごえ広場 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00
23 休館日 (勤労感謝の日)	24 休館日	25 予約制 ヨガ講座 10:15~11:15 予約制 ティスコン 14:00~15:15	26 囲碁・将棋 9:00~16:00 わくわく健康体操 10:15~11:15 14:15~15:15	27 eスポーツサロン 9:30~11:30 	28 予約制 手づくり講座 10:15~11:30	29 
30  予約制 卓球の日 9:00~16:00	 予約が必要な講座は、11/1(土)10:00~電話でお申込み下さい。 予約・お問い合わせ 電話048-762-8441			 12/5(金)10:15~11:30 元気に!エクササイズ&ウォーク 11/1(土)10:00~電話で予約開始 詳しくは仲本荘館内のポスターをご覧ください		