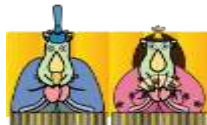




シニアふれあいセンター 仲本荘

～令和8年 3月号 たより～



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-j.or.jp/>



今月の予約は3/1(日) 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 電話 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



3月 予約が必要な講座

おりがみ講座 定員24名 8(日) 18(水) 「5月飾り」を折ります

手づくり講座 定員24名 14(土) 22(日) 「カードケース」を作ります

うたごえ広場 定員24名 28(土) ピアノの生演奏でなつかしい歌を歌いませんか？

ヨガ講座 定員20名 24(火) リラックスしてゆっくり運動しましょう

ディスコン 定員16名 24(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 3(火) 15(日) 27(金)

①9:00～10:15 ②10:30～11:45 ③13:15～14:30

④14:45～16:00 2/25(水) 10:00～電話でお申し込みください

健康体操 5(木) 19(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) 6(金) 17(火)

わくわく健康体操 26(木) 仲本荘のスタッフと運動します

映画会 29(日) 「椿姫」(1937年/109分/洋画)

ぬり絵サロン 7(土) 31(火) 時間内は出入り自由です

eスポーツサロン 11(水) 21(土) 皆様でゲームを楽しみます

囲碁・将棋 毎週水曜日 第1・3日曜日

おとなゲーム 10(火) 25(水) ゲームや脳トレで皆様と楽しく交流します



共催事業 12(木) 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・片足立ち測定、希望の方は酸素飽和度とスキップレイルの測定ができます

今月の講座は薬剤師による『スキップレイル知っていますか?』です

オレンジカフェサロンはな

13(金)音楽に合わせて運動します。今月は、脳トレと大正琴の演奏があります。皆さんで楽しい時間をすごしましょう。ぜひお越しください!

3月のおすすめ講座

座リズム体操 6(金)10:15から 17(火)14:15から

立リズム体操 6(金)14:15から 17(火)10:15から

音楽に合わせて約1時間運動します 楽しく体操しませんか?

仲本荘からのおねがい

運動をする講座(わくわく健康体操・座リズム体操・立リズム体操・



健康体操・卓球の日・ヨガ講座・ディスコン)については、かかとのある

運動しやすい靴・水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル・ヨガ講座は

バスタオル(ヨガマットの上に敷きます)をお持ちください

【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付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



仲本荘たより 令和8年3月の予定

【社会福祉法人 さいたま市社会福祉事業団】
 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
<p>予約が必要な講座は3/1(日)10:00~16:00に電話でお申込みください 予約・お問合せ 電話 048-762-8441 ご利用について 開館時間 午前9:00~午後5:00 休館日 毎週月曜日 20(金)</p>						
				← 仲本荘のホームページはこちら 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)		
1 囲碁・将棋 9:00~16:00 予約講座 申込み開始10時	2 休館日	3 予約制 卓球の日 9:00~16:00	4 囲碁・将棋 9:00~16:00	5 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	6 座リズム体操 10:15~11:15 立リズム体操 14:15~15:15	7 ぬり絵サロン 9:30~11:30
8 予約制 おりがみ講座 10:15~11:30	9 休館日	10 おとなゲーム 10:15~11:15	11 囲碁・将棋 9:00~16:00 eスポーツサロン 9:30~11:30	12 元気アップ 体力測定・健康相談 9:30~11:30	13 オレンジカフェ サロンはな 14:00~15:30	14 予約制 手づくり講座 10:15~11:30
15 予約制 卓球の日 9:00~16:00 囲碁・将棋 9:00~16:00	16 休館日	17 立リズム体操 10:15~11:15 座リズム体操 14:15~15:15	18 囲碁・将棋 9:00~16:00 予約制 おりがみ講座 10:15~11:30	19 健康体操 (地域運動支援員) 10:15~11:30	20 休館日 (春分の日)	21 eスポーツサロン 9:30~11:30
22 予約制 手づくり講座 10:15~11:30	23 休館日	24 予約制 ヨガ講座 10:15~11:15 予約制 ディスコン 14:00~15:15	25 囲碁・将棋 9:00~16:00 おとなゲーム 10:15~11:15	26 わくわく健康体操 10:15~11:15 14:15~15:15	27 予約制 卓球の日 9:00~16:00	28 予約制 うたごえ広場 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00
29 映写会 10:00~12:00 14:00~16:00	30 休館日	31 ぬり絵サロン 9:30~11:30	~仲本荘からのおねがい~ 運動をする講座(わくわく健康体操・座リズム体操・立リズム体操・健康体操・卓球の日・ ヨガ講座・ディスコン)については、かかとのある運動しやすい靴・水分補給用の飲み物・ 汗拭き用タオル・ヨガ講座の方はバスタオル(ヨガマットの上に敷きます)をお持ちください。			