

仲本荘たより 令和3年 2021年11月号

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仲本荘
(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

●開館時間●

午前9:00～午後5:00
休館日：毎週月曜日・3(祝日)・23(祝日)

定員に満たない講座について

6日以降、随時申込みを
受け付けます。

●事業の予約・問合せ番号●

電話：048-762-8441
受付時間：午前10:00～午後4:00

文化系講座	抽選 確認期間 6日～9日	講座名	実施日	申込み期間	内容
		おりがみ講座(12名)	20(土)・30(火)	2日(火)～ 5日(金)	『鶴の小箱』
		手づくり講座(12名)	19(金)・27(土)		『ポインセチア』
		ぬり絵の時間(18名)	14(日)		お好きな図案を選び、お楽しみください。
		おとなゲーム(12名)	12(金)		楽しいゲームで気軽に脳トレをします。
		映写会(18名)	28(日)		『巴里のアメリカ人』(1951年・米 113分)

運動系講座	先着順	講座名	実施日	申込み期間	内容
		元気アップ体力測定・健康相談(12名)	11(木)	2(火)～	シニアサポートセンター尚和園の保健師・看護師による個別健康相談や体力測定、日本調剤株式会社の薬剤師、栄養士による各種相談も受けられます。
		健康体操(12名)	4(木)・18(木)	10/27(水)～	地域運動支援員による体操です。持ち物：水分、室内履き
		座・りずむ体操(12名)	9(火)・16(火)	2(火)～	コロナ禍でも無理なく楽しめる、座って行うリズム体操です。
		ヨガ講座	今月はお休みです。		
		わくわく健康体操(12名)	25(木)	2(火)～	心と体を健康に！コロナ禍でも、元気がわくわく体操です。
		卓球の日	6(土)・13(土)	2(火)～	① 9:15～10:15 ② 10:45～11:45 ③ 13:30～14:30 ④ 15:00～16:00 (各回定員4名です)



令和3年11月予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 	3 休館日 (文化の日)	4 予約制 健康体操 10:15~11:15 (地域運動支援員)	5 	6 予約制 卓球の日 9:00~16:00
7 囲碁・将棋の日 9:00~11:30 13:00~15:30	8 休館日	9 予約制 座★りずむ体操 10:15~11:15	10 囲碁・将棋の日 9:00~11:30 13:00~15:30	11 予約制 元気アップ体力測定 健康相談 9:30~11:30 (10:30 受付終了)	12 予約制 おとなゲーム 10:15~11:00	13 予約制 卓球の日 9:00~16:00
14 予約制 ぬり絵の時間 10:15~11:15	15 休館日	16 予約制 座★りずむ体操 10:15~11:15	17 囲碁・将棋の日 9:00~11:30 (<u>午前のみ</u>)	18 予約制 健康体操 10:15~11:15 (地域運動支援員)	19 予約制 手づくり講座 『ポインセチア』 10:15~11:15	20 予約制 おりがみ講座 『鶴の小箱』 10:15~11:15
21 囲碁・将棋の日 9:00~11:30 13:00~15:30	22 休館日	23 休館日 (勤労感謝の日)	24 囲碁・将棋の日 9:00~11:30 13:00~15:30	25 予約制 元気わくわく 健康体操 10:15~11:15	26 	27 手づくり講座 『ポインセチア』 10:15~11:15
28 予約制 映学会 『巴里のアメリカ人』 10:00~12:00	29 休館日	30 予約制 おりがみ講座 『鶴の小箱』 10:15~11:15	大人のぬり絵作品展 ~利用者の皆さまのぬり絵作品を展示します。芸術の秋を楽しみましょう~ 期間：10月19日(火)~11月30日(火) 場所：仲本荘			

★1講座につき1回、参加できます。開催3日前に定員に満たない場合は、2回目の参加も可能です。仲本荘にお問合せください。