

仲本荘たより 令和3年 2021年12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・12/29～1/3

新型コロナウイルス感染者数の減少に伴い、講座の定員を増やしました！
引き続きマスク着用、検温、消毒等、感染予防をお願いします。



●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	先着順	講座名	実施日	申込み期間	内容
		おりがみ講座(24名)	17(金)・25(土)	1日(水)～ 4日(土)	『祝 箸袋』
手づくり講座(24名)	14(火)・18(土)	『干支飾り』			
ぬり絵の時間(30名)	24(金)		※5日以降、随時申し込みを受け付けます。 定員になり次第、締め切らせていただきます。	お好きな図案を選び、お楽しみください。	
おとなゲーム(15名)	10(金)	楽しいゲームで気軽に脳トレをします。			
映写会(28名)	12(日)				『三十四丁目の奇蹟』(1947年・米 96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(15名)	9(木)	1(水)～	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(20名)	2(木)・16(木)	11/25(木)～	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(18名)	7(火)・26(日)	1(水)～	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(15名)	21(火)	1(水)～	持ち物：バスタオル、飲み物
		わくわく健康体操(18名)	23(木)	1(水)～	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	11(土)	1(水)～	① 9:15～10:15 ② 10:45～11:45 ③ 13:30～14:30 ④ 15:00～16:00 (各回定員8名です)		

令和3年12月予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>12月29日～1月3日は、年末年始のお休みになります。 新年は1月4日(火)より開館します。 来年もよろしくお願いたします。</p> 			1 囲碁・将棋の日 9:00～12:00 <u>(午前のみ)</u>	2 予約制 健康体操 10:15～11:30 (地域運動支援員)	3 	4 
5  囲碁・将棋の日 9:00～12:00 13:00～16:00	6 休館日	7 予約制 座★りずむ体操 10:15～11:15	8  囲碁・将棋の日 9:00～12:00 13:00～16:00	9 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)	10 予約制 おとなゲーム 10:15～11:15	11 予約制 卓球の日 9:00～16:00
12 予約制 映写会 『三十四丁目の奇蹟』 10:00～12:00	13 休館日	14 予約制 手づくり講座 『干支飾り』 10:15～11:30	15  囲碁・将棋の日 9:00～12:00 <u>(午前のみ)</u>	16 予約制 健康体操 10:15～11:30 (地域運動支援員)	17 予約制 おりがみ講座 『祝 箸袋』 10:15～11:30	18 予約制 手づくり講座 『干支飾り』 10:15～11:30
19  囲碁・将棋の日 9:00～12:00 13:00～16:00	20 休館日	21 予約制 ヨガ講座 10:15～11:15	22  囲碁・将棋の日 9:00～12:00 13:00～16:00	23 予約制 元気わくわく 健康体操 10:15～11:15	24 予約制 ぬり絵の時間 10:15～11:15	25 予約制 おりがみ講座 『祝 箸袋』 10:15～11:30
26 予約制 座★りずむ体操 10:15～11:15	27 休館日	28 	29 休館日	30 休館日	31 休館日	

★定員になりしだい、締め切らせていただきます。