

ホームページができました！  
携帯電話（スマートフォン）から  
読み取ってください。 →



・3月分の講座予約 随時受付中！！

受付時間：9：00～16：00

☎ 電話：048-255-2620

※各お問い合わせは上記まで

冬から春へ

さくら前線が待ち遠しい今日この頃。

職員一同、皆様のお越しをお待ちしております。

※施設にはお風呂がありません。

予 約 が 必 要	講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
	卓球（各回 最大6名まで）	裏面の予定表をご確認ください	4部制	無料	午前 9:30～10:30・10:45～11:45 午後 13:30～14:30・14:45～15:45
	フラダンス（20名）	6日(月) 13日(月) 20日(月)	14:00～15:00	700円	ハワイアン音楽と合わせてゆっくり踊ります。
	ポッチャ（15名）	7日(火) 14日(火) 28日(火)	10:00～11:30 14:00～15:30	100円	大きなおにぎりほどのボールを優しく投げて的に近づけていくゲームです。
	体を動かすレクリエーション（10名）	8日(水)	13:00～14:00	無料	映像や音楽を使ってストレッチ、脳トレ体操しましょう。
	やさしいイスヨガ（15名）	10日(金) 17日(金) 31日(金)	14:00～15:00	500円	ゆっくりと、ひとつひとつの動作を丁寧に。ヨガは心が落ち着きます。
	アロマと香りの講座（10名）	13日(月)	10:00～11:00	500円	春の香りと、手作りアロマ消臭剤。素敵な香りです。
	生け花教室（10名）	18日(土)	10:00～11:00	1,400円	創流から約130年の小原流。お花を活けて季節の移ろいを感じましょう。
	音楽をたのしもう（20名）	20日(月)	10:00～11:00	500円	フルートやピアノの音色と一緒に音楽を楽しみましょう♪
	ナツメ口生演奏（25名）	22日(水)	14:00～15:00	100円	懐かしい音楽を口ずさみながら楽しい時間をお過ごしください。
	おしゃれフローチ（15名）	23日(木)	10:00～11:00	500円	おしゃれにワンポイント！ブローチを作りましょう。
	トーンチャイム（15名）	27日(月)	10:00～11:00	無料	初めての方 大歓迎！きれいな音色を響かせてみませんか。
ハーバリウムボールペン教室（10名）	29日(水)	14:00～15:30	600円	お好みの花材を入れて世界で1つだけのボールペンを作りましょう。	
脳トレ&体操（10名）	30日(木)	10:00～11:00	無料	簡単に楽しい脳の体操。みなさんで答えを考えましょう☆彡	

新型コロナウイルスの感染状況によっては館内の収容人員を制限させていただく場合もございます。

先 着 順	講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
	元気アップ体操(25名)	10日(金) 17日(金) 24日(金)	10:00～11:00	100円	ゆっくりとした動作で足腰や肩の筋肉を鍛えていきましょう。 ※タオルをご持参ください。
	血液循環ロコモ体操(20名)	28日(火)	10:00～11:00	100円	イスに座って誰でもできる体操を行います。 ※厚めのタオルをご持参ください。

講座紹介  
【アロマと香りの講座】3月13日(月)  
10:00～11:00  
講師：高橋 位枝先生（アロマアドバイザー 他）  
〈一言〉  
素敵な香りのちがいを体験できます。  
ご一緒に春を感じましょう。

### 質問コーナー ロコモ体操とは？

筋肉や骨、関節などの運動器障害により、歩行能力が低下しないよう予防する運動の1つにロコモ体操があります。  
椅子を使い、ゆっくりとした動作でお身体全体を気持ちよく動かして血液の流れを良くします。  
参加するだけで、心も健康になる講座です。



▶各講座 当日のお申し込みについて  
ご予約無しでも『定員に余裕がありましたら』当日のご参加が可能です。事前に材料等をご用意する講座では、ご受講をお断りする場合がございます。詳しくは窓口またはお電話でお問い合わせください。

# 3月



青木たたら荘 ☎048-255-2620

日	月	火	水	木	金	土
<p>囲碁・将棋・・・月～土 電位治療器・マッサージもごさいます。 開所時間 9:00～16:00</p>						
午前	 <p>囲碁将棋 毎日お待ちしております</p>		<p>1 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付</p>	<p>2 卓球 予約制</p>	<p>3 卓球 予約制</p>	<p>4 卓球 予約制</p>
午後				<p>健康運動教室(市) 14:00～15:30 予約終了</p>	<p>卓球 予約制</p>	<p>卓球 予約制</p>
5						
午前	<p>6 卓球 予約制</p>	<p>7 ボッチャ 10:00～11:30 予約制</p>	<p>8 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付</p>	<p>9 卓球 予約制</p>	<p>10 元気アップ体操 10:00～11:00 ◆先着順</p>	<p>11 卓球 予約制</p>
午後	<p>フラダンス 14:00～15:00 予約制</p>	<p>健康アップ教室(市) 14:00～16:00 予約終了</p>	<p>体を動かすレク 13:00～14:00 ●健康相談</p>	<p>健康運動教室(市) 14:00～15:30 予約終了</p>	<p>やさしいイスヨガ 14:00～15:00 予約制</p>	<p>卓球 予約制</p>
12						
午前	<p>13 アロマと香りの講座 10:00～11:00 予約制</p>	<p>14 ボッチャ 10:00～11:30 予約制</p>	<p>15 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付</p>	<p>16 卓球 予約制</p>	<p>17 元気アップ体操 10:00～11:00 ◆先着順</p>	<p>18 生け花教室 10:00～11:00 予約制</p>
午後	<p>フラダンス 14:00～15:00 予約制</p>	<p>健康アップ教室(市) 14:00～15:30 予約終了</p>	<p>卓球 予約制</p>	<p>健康運動教室(市) 14:00～16:00 予約終了</p>	<p>やさしいイスヨガ 14:00～15:00 予約制</p>	<p>卓球 予約制</p>
19						
午前	<p>20 音楽を楽しもう 10:00～11:00 予約制</p>	<p>21 春分の日 </p>	<p>22 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付</p>	<p>23 おしゃれブローチ 10:00～11:00 予約制</p>	<p>24 元気アップ体操 10:00～11:00 ◆先着順</p>	<p>25 卓球 予約制</p>
午後	<p>フラダンス 14:00～15:00 予約制</p>		<p>ナツメロ生演奏 14:00～15:00 予約制</p>	<p>健康運動教室(市) 14:00～15:30 予約終了</p>	<p>卓球 予約制</p>	<p>卓球 予約制</p>
26						
午前	<p>27 トーンチャイム 10:00～11:00 予約制</p>	<p>28 ロコモ体操 10:00～11:00 ◆先着順</p>	<p>29 卓球 予約制</p>	<p>30 脳トレ&amp;体操 10:00～11:00 予約制</p>	<p>31 卓球 予約制</p>	
午後	<p>卓球 予約制</p>	<p>ボッチャ 14:00～15:30 予約制</p>	<p>ハーバリウム教室 14:00～15:30 予約制</p>	<p>卓球 予約制</p>	<p>やさしいイスヨガ 14:00～15:00 予約制</p>	

### ●健康相談

小坂医院 小坂院長

3月8日(水) 13:30～14:30

お身体のお悩みがございましたら、ぜひ、ご相談ください。

### ●生きがい相談

生きがいづくりアドバイザー

3月15日(水) 9:00～12:00

生きがいと健康づくりのお悩みなど、どんなことでもご相談ください。

## 春の音楽会



### 3/1(水)～3/31(金)

娯楽ホールの壁に飾らせていただいている『みんなの〇〇〇』のテーマは、3月から『さくら(桜)』になります。青木たたら荘が初めて迎える春、この桜の前で記念撮影しませんか♪ご希望の方へ画像をプレゼントいたします。

### 4/8(土)

『春の音楽会』を開催します！  
ハーモニカ演奏の方々が初参加して下さいます。  
タンバリン、カスタネット等々を使いながら楽しいお時間をすごしませんか。