

青木たたら荘だより 令和5年 6月号

川口市老人福祉センター青木たたら荘

川口市青木3-3-1 青木会館内

指定管理者：社会福祉法人川口市社会福祉協議会

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。 →



※施設にはお風呂がありません。

・6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

梅雨の晴れ間の美しい青空に夏らしさを覚えるこの頃
道行く人々の装いにも夏らしさが感じられるようになりました。
青木たたら荘は今日も皆様のお越しをお待ちしております。

予
約
が
必
要


キャンセルは必ずご連絡下さい。

講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
ひざの話と体操 第2回目（20名）	3日（土）	14:30～15:30	500円	理学療法士による ひざにまつわる知って得するお話と体操です。
フラダンス（20名）	5日（月）12日（月）19日（月）	14:00～15:00	700円	ハワイアンの音楽と合わせてゆっくり踊ります。初めての方も大歓迎
ポッチャ（21名）	6日（火）13日（火）27日（火）	10:00～11:30	100円	大きなおにぎりほどのボールを優しく投げつ的に近づけていくゲームです。
やさしいイスヨガ（15名）	9日（金）16日（金）23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。
生け花教室（10名）	17日（土）	10:00～11:30	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）	19日（月）	10:00～11:00	500円	音楽のやさしい力で心と身体をリフレッシュ。トーンチャイムの音色と一緒に☆
マンダラめり絵（10名）	21日（水）	13:30～15:00	600円	幾何学模様など自然にはない形状のものをその日の気分でお好きな色で♪
なんでもレク（10名）	26日（月）	10:00～10:45	100円	映像を見ながら歌ったりストレッチ体操をしましょう。
ナツメロ生演奏（25名）	28日（水）	14:00～15:00	100円	生演奏！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。
金魚の置き物作り（15名）	29日（木）	10:00～11:30	500円	ちりめんで作られた金魚が水の中を泳いでいる清涼感のある置き物です。
編み物教室（8名）	30日（金）	13:30～15:00	500円	簡単編みでステキなペットボトルカバーを作りましょう。
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～ 3:45
カラオケ（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	

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

講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
元気アップ体操（30名）	9日（金）16日（金）23日（金）	10:00～11:00	100円	お歌を歌い、体操をして、気持ちよく身体を動かしましょう。 ※タオルをご持参ください。
血液循環ロコモ体操（20名）	20日（火）	10:00～11:00	100円	血液の流れが良くなると体がポカポカ温かくなります。イスに座って楽しく運動しましょう。 ※厚めのタオルをご持参ください。

講座紹介


イスヨガ 

高齢者のヨガにはメリットがいっぱい。
体の硬い方でも体力に自信が無い方でもご心配い
りません。経験豊かな先生がみなさまに合った
レッスン内容を組んでくださいます。
深く呼吸をしながら身体の老化を防止していきます。

6/9 6/16 6/23 金曜日 14:00～15:00

歩きませんか♪

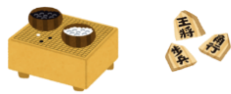
5月13日からルームランナーの利用が始まりました。
『お外でお散歩をしたいけど雨や暑さが心配』
という方はいらっしゃいませんか？
歩く速さは人それぞれです。ご自分に合った
ペースで楽しく歩きましょう。
※お一人様10分間 上履きをご用意ください。



ご利用料について 上記の表にある各講座は『参加費』がかかります。
また、別途、青木たたら荘の『利用料100円』がかかります。

キャンセルについて ご受講をキャンセルなさる場合は、前日、または
当日の講座が始まる前までにご連絡ください。

当日参加について 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。



日	月	火	水	木	金	土	
<p>囲碁・将棋・電位治療器・マッサージ 毎日ご利用いただけます。 開所時間 9:00~16:00</p>							
午前	<p>●生きがい相談 6月14日(水) 21日(水) 28日(水) ご予約不要 9:30~12:00</p>				1 卓球	2 卓球	3 カラオケ
	午後	<p>生きがいづくりアドバイザーが、お一人ずつ個室にて 生きがいや健康づくりなどのお悩みをお聞きます。</p>			健康運動教室 予約終了	卓球	ひざの話と体操 14:30~15:30
午前	4 卓球	5 フラダンス	6 ポツチャ	7 生き生きデイ(市)	8 カラオケ	9 元気アップ体操	10 卓球
	午後	カラオケ	健康アップ教室(市) 予約終了	卓球	健康運動教室 予約終了	やさしいイスヨガ	卓球
午前	11 卓球	12 フラダンス	13 ポツチャ	14 生きがい相談	15 カラオケ	16 元気アップ体操	17 生け花教室
	午後	カラオケ	健康アップ教室(市) 予約終了	生き生きデイ(市)	健康運動教室 予約終了	やさしいイスヨガ	カラオケ
午前	18 音楽をたのしもう	19 フラダンス	20 血液循環口コモ体操	21 生きがい相談	22 卓球	23 元気アップ体操	24 卓球
	午後	カラオケ	カラオケ	生き生きデイ(市)	健康運動教室 予約終了	やさしいイスヨガ	卓球
午前	25 なんでもレク	26 カラオケ	27 ポツチャ	28 生きがい相談	29 金魚の置き物作り	30 カラオケ	
	午後	カラオケ	卓球	生き生きデイ(市)	卓球	編み物教室	

●健康相談 6月21日(水)
ご予約不要 13:30~14:30

小坂医院 小坂院長によるお悩み相談です。
お身体のこと、ご病気のご心配など
お一人で悩まずご相談ください。
順番に個室にご案内しますので、安心して
お話をさせていただきます。

医療機器

スカイウェルについて

青木たたら荘にある『スカイウェル』は、マッサージのように力を入れたり磁気を使って血行を良くする方法ではなく、微小な電気エネルギー（電位）を全身に与えることにより、頭痛・肩こり・不眠症・慢性便秘などの緩解を目的としています。
この電位治療器は、ドイツの医学雑誌に掲載された『高圧送電線の下に長く住んでいる人には結核患者はいない。また、農作物の収穫量も多い。』という記事をもとに、日本の医学博士が発明しました。
1回20分間お座りになるだけで充分効果が期待されます。長時間のご使用は稀に『湯疲れ』に似た症状が現れますのでご注意ください。 混雑時は譲り合ってご使用ください。

