



・11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

外吹風の冷たさに、秋の深まりを感じるようになりました。

寒くなる前にちょっとお出かけしてみませんか。

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

講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
フラダンス（20名）	6日（月）13日（月）20日（月）	14:00～15:00	700円	未経験の方、経験ありの方、1度お越しになりませんか。優雅に踊りましょう♪
ポッチャ（24名）	2日（木）9日（木）14日（火）28日（火）	10:00～11:30	100円	3人で1チームになり、ボールを優しく投げて的のボールに近づけるゲームです。
編み物教室（8名）	8日（水）	13:30～15:00	500円	可愛いクリスマスオーナメントを編みましょう♪
振り袖 額絵作り〔後編〕（15名）	16日（水）	10:00～11:30	（10月済）	かわいらしくて素敵な着物の押絵。作品を額の中に入れて、今回で完成です。
やさしいイスヨガ（15名）	17日（金）24日（金）	14:00～15:00	500円	心が落ち着く音楽と共にヨガの世界へ行ってみましょう。お帰りはスッキリ爽快。
生け花教室（13名）	18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）	20日（月）	10:00～11:00	500円	フルート、ギターなどの生演奏と共に歌ったり体を動かしたりします。
ナツメロ生演奏（30名）	22日（水）	14:00～15:00	100円	生演奏を聴きながら、懐かしい曲と一緒に口ずさみましょう♪
脳トレ&体操（10名）	25日（土）	10:00～11:00	無料	簡単に楽しい脳と体のトレーニング、みんなで答えを考えましょう。
アロマローション作り（10名）	28日（火）	14:00～15:00	500円	冬の乾燥対策、アロマローション作り、メイクアドバイス付きです☆彡
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
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	午後 13:30～14:30 14:45～15:45

キャンセルは必ずご連絡ください

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。

先  
着  
順

	実施日	時間	参加費	内容
元気アップ体操（30名）	10日（金）17日（金）24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）
血液循環口コミ体操（20名）	21日（火）	10:00～11:00	100円	イスに座ってする体操。血液の流れが良くなり体が温かくなります。（※厚めのタオルをご持参ください）

●健康相談（小坂医院 小坂院長）

11月15日（水） 13:30～14:30

お身体やご病気の事など、お気軽にご相談下さい。

●生きがい相談（生きがいづくりアドバイザー）

11月1日（水）22日（水） 9:30～12:00

生きがいや、健康、お悩みなど、ご相談下さい。

ご予約不要 個室にて対応しますので安心してお越しください。

★講座内容の一部変更のお知らせ★

・ポッチャ

火曜日2回と木曜日2回、合計4回になります。

※但し、ご予約は、

お1名様ひと月に2回までとさせていただきます。

・生け花教室

定員10名から13名に増員になりました。

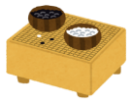
青木たたら荘 ご利用案内

川口市内在住+60歳以上の方がご利用になれます。

ご利用には**利用証**が必要です。お持ちでない方は作成いたしますので、身分証明書（健康保険証、障害者手帳等）をご持参ください。

利用料	100円
参加費	各講座によってちがいます。上記の表をご確認ください。
キャンセル	事前に必ずご連絡ください。
当日参加	定員になりしだい締切となります。
持ち物	水分補給のための飲み物、上履き、タオル

# 11月



## 青木たたら荘

開所時間 9:00~16:00

☎048-255-2620

日	月	火	水	木	金	土
午前 午後	~ 囲碁・将棋のご案内 ~ 9:00~16:00まで毎日ご利用いただけます。 初めての方も是非ご参加ください。 水分補給のお飲み物をお持ちください。 		<b>1 ●生きがい相談</b> 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	<b>2</b> <b>ボッチャ</b> 10:00~11:30 予約制	<b>3</b> <b>文化の日</b>	<b>4</b> <b>卓球</b> 予約制
			<b>卓球</b> 予約制	<b>カラオケ</b> 予約制		<b>カラオケ</b> 予約制
午前 午後	<b>5</b> <b>6</b>	<b>7</b> <b>カラオケ</b> 予約制	<b>8</b> 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	<b>9</b> <b>ボッチャ</b> 10:00~11:30 予約制	<b>10</b> <b>元気アップ体操</b> 10:00~11:00 先着順	<b>11</b> <b>卓球</b> 予約制
	<b>フラダンス</b> 14:00~15:00 予約制	<b>健康アップ教室(市)予約終了</b> <b>カラオケ</b> 予約制	<b>編み物教室</b> 13:30~15:00 予約制	<b>健康運動教室(市)予約終了</b> <b>カラオケ</b> 予約制	<b>卓球</b> 予約制	<b>卓球</b> 予約制
午前 午後	<b>12</b> <b>13</b> <b>卓球</b> 予約制	<b>14</b> <b>ボッチャ</b> 10:00~11:30 予約制	<b>15</b> 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	<b>16</b> <b>振り袖 額絵作り [後編]</b> 10:00~11:30 予約終了	<b>17</b> <b>元気アップ体操</b> 10:00~11:00 先着順	<b>18</b> <b>生け花教室</b> 10:00~11:30 予約制
	<b>フラダンス</b> 14:00~15:00 予約制	<b>健康アップ教室(市)予約終了</b> <b>カラオケ</b> 予約制	<b>●健康相談</b> <b>卓球</b> 予約制	<b>健康運動教室(市)予約終了</b> <b>カラオケ</b> 予約制	<b>やさしいイスヨガ</b> 14:00~15:00 予約制	<b>カラオケ</b> 予約制
午前 午後	<b>19</b> <b>20</b> <b>音楽をたのしもう</b> 10:00~11:00 予約制	<b>21</b> <b>ロコモ体操</b> 10:00~11:00 先着順	<b>22 ●生きがい相談</b> 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	<b>23</b> <b>勤労感謝の日</b>	<b>24</b> <b>元気アップ体操</b> 10:00~11:00 先着順	<b>25</b> <b>脳トレ&amp;体操</b> 10:00~11:00 予約制
	<b>フラダンス</b> 14:00~15:00 予約制	<b>健康アップ教室(市)予約終了</b> <b>カラオケ</b> 予約制	<b>ナツメロ生演奏</b> 14:00~15:00 予約制		<b>やさしいイスヨガ</b> 14:00~15:00 予約制	<b>卓球</b> 予約制
午前 午後	<b>26</b> <b>27</b> <b>卓球</b> 予約制	<b>28</b> <b>ボッチャ</b> 10:00~11:30 予約制	<b>29</b> <b>卓球</b> 予約制	<b>30</b> <b>カラオケ</b> 予約制	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>青木たたら荘1周年へのメッセージ</b> </div> ☆ <b>皆さまからのメッセージを娯楽室に            展示させていただいております。</b> <b>たくさんのお言葉をありがとうございます。</b> ☆ <b>(職員一同)</b>	
	<b>卓球</b> 予約制	<b>アロマローション作り</b> 14:00~15:00 予約制	<b>卓球</b> 予約制	<b>健康運動教室(市)予約終了</b> <b>カラオケ</b> 予約制		