



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。 →



・1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

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては健やかに新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。

青木たたら荘は本年も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
	ポッチャ（24名）	11日（木）16日（火）25日（木）30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て的に近づけていく大人気ゲームです。
	やさしいイスヨガ（15名）	12日（金）19日（金）	14:00～15:00	500円	ヨガは心身を調和させ、体を健やかに心は穏やかな状態に導いてくれます。
	フラダンス（20名）	15日（月）22日（月）29日（月）	14:00～15:00	700円	初めての方・ご経験のある方、募集中です！癒しのヒーリング音楽と共に踊ります。
	節分の鬼づくり（15名）	18日（木）	10:00～11:30	500円	発泡スチロールでかわいい鬼を作りましょう。
	生け花教室（13名）	20日（土）	10:00～11:30	1,400円	自然と季節を身近に感じることは心と身体のリラックスにもつながります。小原流です。
	音楽をたのしもう（20名）	22日（月）	10:00～11:00	500円	明るく元気な講師と一緒に、歌や楽器『音楽』を楽しみましょう♪
	編み物教室（9名）	26日（金）	13:30～15:00	500円	ふわふわ柔らかい毛糸で暖かなハンドウォーマーを作ります。
	かんたん脳トシ+青木包括出前講座（10名）	24日（水）	13:30～14:30	無料	楽しい映像と共に簡単な体操+栄養についてご自分の食生活を振り返ってみよう！
	ナツメロ生演奏（30名）	31日（水）	14:00～15:00	100円	新曲も入りますます好評の人気講座です。懐かしの曲と一緒に歌って心も若返り☆
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）	12日（金）19日（金）26日（金）	10:00～11:00	100円
血液循環口コモ体操（20名）	23日（火）	10:00～11:00	100円	筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などに働きかける運動をして『立つ』『歩く』機能を低下させないようにしましょう。 ※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）

1月17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）

1月10日（水） 31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。

年頭の一言

横田 - 今年も笑顔で過ごせるお手伝いができる様頑張ります。

若山 - 趣味は簡単料理。皆様のご来所を待ってますよ。

嶋田 - 楽しい時間を一緒に過ごしましょう☆彡

廣井 - 趣味は寄せ植え。野菜作りにも挑戦したいです！

田島 - 一期一会 人との出会いを大切にしていきたいです。



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

1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	1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 お休み	5 カラオケ	6 卓球
					予約制	予約制
午後					カラオケ	卓球
					予約制	予約制
午前	7 8 成人の日	9 卓球	10 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	11 ポッチャ 10:00~11:30	12 元気アップ体操 10:00~11:00	13 カラオケ
午後		卓球	カラオケ	卓球	やさしいイスヨガ 14:00~15:00	カラオケ
		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制
午前	14 15 卓球	16 ポッチャ 10:00~11:30	17 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	18 節分の鬼づくり 10:00~11:30	19 元気アップ体操 10:00~11:00	20 生け花教室 10:00~11:30
午後	フラダンス 14:00~15:00	健康アップ教室(市)予約終了	●健康相談	健康運動教室(市) 予約終了	やさしいイスヨガ 14:00~15:00	
	予約制	カラオケ	卓球	カラオケ	予約制	カラオケ
		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制
午前	21 22 音楽をたのしもう 10:00~11:00	23 ロコモ体操 10:00~11:00	24 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	25 ポッチャ 10:00~11:30	26 元気アップ体操 10:00~11:00	27 卓球
午後	フラダンス 14:00~15:00	健康アップ教室(市)予約終了	かんたん脳トレ+出前講座 13:30~14:30	健康運動教室(市) 予約終了	編み物教室 13:30~15:00	卓球
	予約制	カラオケ	予約制	カラオケ	予約制	予約制
		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制
午前	28 29 卓球	30 ポッチャ 10:00~11:30	31 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	お仲間募集		
				予約制	予約制	当日受付
午後	フラダンス 14:00~15:00	健康アップ教室(市)予約終了	ナツメロ生演奏 14:00~15:00	未経験の方、初段の方、大歓迎 です！ 気軽に楽しく対局 しませんか☆	ピンポンが初めて、またはお久しぶりの方、ご参加下さい。 お待ちしております。	声を出して歌うことは心にも良い ことです。楽しく 歌いましょう♪
	予約制	カラオケ	予約制	天将		
		予約制	予約制	予約制		

<お詫言>青木たたら荘だより12月号『年末年始から2023年のご案内』に誤りがございました。正しくは12/28~1/4(木)です。申し訳ございません。