



・2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

寒さも一段と厳しくなってきました。

室内にこもりがちになっていませんか。

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。

※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                                       |
|-----------------|-------------------------|-------------|--------|--|
| やさしいイスヨガ（15名）   | 2日（金）16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。    |
| フラダンス（20名）      | 5日（月）19日（月）26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）       | 8日（木）13日（火）22日（木）27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。    |
| 飾りひもで干支づくり（10名） | 9日（金）                   | 13:30～15:00 | 300円   | 飾りひもで今年の干支の辰を編んで、小さな額縁に飾りましょう。           |
| メイクのカラー診断（10名）  | 14日（水）                  | 13:30～15:00 | 500円   | あなたに合ったメイクをアドバイス☆メイク道具・手鏡・タオルをご持参ください。   |
| おひなさま作り（16名）    | 15日（木）29日（木）            | 10:00～11:40 | 500円   | ウサギのおひなさま（又は三人官女）を作ります。※同一内容です。          |
| 生け花教室（13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   | 講師によるフルート、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。    |
| 編み物教室（9名）       | 21日（水）                  | 13:30～15:00 | 500円   | 編地をくるくる巻いて花びらにして、赤いバラのブローチを編みます。         |
| ナツメロ生演奏（30名）    | 28日（水）                  | 14:00～15:00 | 100円   | 懐かしい曲を生演奏で♪若かりしあの頃にタイムスリップ！スリッパか上履き忘れずに。 |
| 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

▲ホールご利用の場合は上履きをお持ちください▲

先  
着  
順

| 実施日              | 時間          | 参加費  | 内容   |
|------------------|-------------|------|--|
| 2日（金）9日（金）16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）         |
| 20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）

2月21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）

2月7日（水） 21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。

☆～講座の予約方法について～☆

- ・カラオケ：1回歌い終わってから、次回の予約をお願いします。先々の予約はできません。
- ・卓 球：20日から翌月分を受付します。
- ・各講座：講座終了後に次回の予約を受付けます。

※キャンセル待ちの方がいらっしゃいます。キャンセルはご連絡下さい

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        |

2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<br>午後 | <p>～ 囲碁・将棋のご案内 ～<br/>9:00～16:00まで毎日ご利用いただけます。<br/>初めての方も是非ご参加ください。<br/>水分補給のお飲み物をお持ちください。</p> |                            |  | <p>1<br/>カラオケ</p> <p>健康運動教室(市) 予約終了</p> | <p>2<br/>元気アップ体操<br/>10:00～11:00</p> <p>やさしいイスヨガ<br/>14:00～15:00</p> | <p>3<br/>卓球</p> <p>卓球</p>   |
|          | 4   | 5<br>卓球                    | 6<br>カラオケ                              | 7 ●生きがい相談<br>生き生きデイ(市)<br>11:00～11:40   | 8<br>ボッチャ<br>10:00～11:30   | 9<br>元気アップ体操<br>10:00～11:00 |
| 午前<br>午後 | フラダンス<br>14:00～15:00  | 健康アップ教室(市)予約終了<br>カラオケ     | 卓球                                     | 健康運動教室(市) 予約終了<br>カラオケ                  | 飾りひもで干支づくり<br>13:30～15:00  | 卓球                          |
| 11       | 12<br>(振替休日)  | 13<br>ボッチャ<br>10:00～11:30  | 14<br>生き生きデイ(市)<br>11:00～11:40         | 15<br>おひなさま作り<br>10:00～11:40            | 16<br>元気アップ体操<br>10:00～11:00   | 17<br>生け花教室<br>10:00～11:30  |
| 午前<br>午後 |   | 健康アップ教室(市)予約終了<br>カラオケ     | メイクのカラー診断<br>13:30～15:00               | 健康運動教室(市) 予約終了<br>カラオケ                  | やさしいイスヨガ<br>14:00～15:00  | カラオケ                        |
| 18       | 19<br>音楽をたのしもう<br>10:00～11:00   | 20<br>ロコモ体操<br>10:00～11:00 | 21 ●生きがい相談<br>生き生きデイ(市)<br>11:00～11:40 | 22<br>ボッチャ<br>10:00～11:30               | 23<br>天皇誕生日  | 24<br>卓球                    |
| 午前<br>午後 | フラダンス<br>14:00～15:00  | 健康アップ教室(市)予約終了<br>カラオケ     | ●健康相談<br>編み物教室<br>13:30～15:00          | 健康運動教室(市) 予約終了<br>カラオケ                  |  | 卓球                          |
| 25       | 26<br>卓球  | 27<br>ボッチャ<br>10:00～11:30  | 28<br>生き生きデイ(市)<br>11:00～11:40         | 29<br>おひなさま作り<br>10:00～11:40            |  |                             |
| 午前<br>午後 | フラダンス<br>14:00～15:00  | 卓球                         | ナツメロ生演奏<br>14:00～15:00                 | 健康運動教室(市) 予約終了<br>カラオケ                  |  |                             |