



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

※各お問い合せは上記まで

桃の蕾がほころぶ時期になりました。

花冷えにお風邪など引きませぬようお気をつけください。

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

キャンセルは必ずご連絡ください

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）	1日（金）15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）	4日（月）11日（月）18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）	5日（火）14日（木）21日（木）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。
肩こりについて（20名）	9日（土）	14:00～15:00	500円	なぜ肩がこるのか一緒に考えてみましょう。体操もありますよ！
マンダラめり絵（15名）	13日（水）	13:30～15:00	600円	上下左右対称に描かれた模様キラキラの色ペンで塗っていくめり絵です☆彡
生け花教室（13名）	16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）	18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。
ナツメロ生演奏（30名）	27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
おしゃれフローチ（15名）	28日（木）	10:00～11:40	500円	おしゃれにワンポイント！フローチを作りましょう。
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
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

カラオケ以外のご利用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
元気アップ体操（30名）	8日（金）15日（金）22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）	12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）

3月 13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）

3月13日（水）19日（火） 9:30～12:00

生きがいや、健康、お悩みなど、ご相談ください。

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。

ポッチャの講師が2人になりました

火曜日担当 渡辺 靖亮 先生

木曜日担当 山口 千恵子 先生

※月に4回の開催ですが、
ご予約は2回までとなります。



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

3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	<p>囲碁・将棋・電位治療器・マッサージ・ 電動ウオーカー毎日ご利用いただけます。</p>				1 カラオケ	2 卓球
					予約制	予約制
午後					やさしいイスヨガ 14:00~15:00	卓球
					予約制	予約制
3	4 卓球	5 ポッチャ 10:00~11:30	6 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	7 カラオケ	8 元気アップ体操 10:00~11:00	9 卓球
午前	予約制	予約制	当日受付	予約制	先着順	予約制
午後	フラダンス 14:00~15:00	健康アップ教室(市)予約終了	卓球	健康運動教室(市)予約終了	卓球	肩こりについて 14:00~15:00
	予約制	カラオケ 予約制	予約制	カラオケ 予約制	予約制	予約制
10	11 卓球	12 ロコモ体操 10:00~11:00	13 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	14 ポッチャ 10:00~11:30	15 元気アップ体操 10:00~11:00	16 生け花教室 10:00~11:30
午前	予約制	先着順	当日受付	予約制	先着順	予約制
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 マンダラぬり絵 13:30~15:00	健康運動教室(市)予約終了	やさしいイスヨガ 14:00~15:00	カラオケ
	予約制	カラオケ 予約制	予約制	カラオケ 予約制	予約制	予約制
17	18 音楽をたのしもう 10:00~11:00	19 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	20 春分の日	21 ポッチャ 10:00~11:30	22 元気アップ体操 10:00~11:00	23 カラオケ
午前	予約制	当日受付		予約制	先着順	予約制
午後	フラダンス 14:00~15:00			健康運動教室(市)予約終了	卓球	カラオケ
	予約制	カラオケ 予約制		カラオケ 予約制	予約制	予約制
24 31	25 カラオケ	26 ポッチャ 10:00~11:30	27 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	28 おしゃれブローチ 10:00~11:40	29 卓球	30 卓球
午前	予約制	予約制	当日受付	予約制	予約制	予約制
午後	カラオケ	卓球	ナツメロ生演奏 14:00~15:00	カラオケ	卓球	卓球
	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制