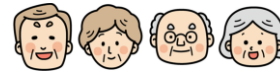


青木たたら荘だより 令和6年 5月号

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

指定管理者：社会福祉法人川口市社会福祉協議会



青木たたら荘だより 『新着情報』をご覧ください	ホームページ
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。

・5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



美しい緑、草木の香り、心地よい風
いちばん清々しい季節にお出かけませんか。
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）	1日（水）18日（土）	10:30～12:00	1,000円	未経験の方が安心して始められる基本からスタートです。ご見学できます☆
	ポッチャ（24名） ※ご予約は2回まで	9日（木）14日（火）23日（木）28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）	10日（金）31日（金）	14:00～15:00	500円	体の柔軟性は必要ありません。ヨガは身体のリラクセス&ストレス解消法に優れています。
	音楽をたのしもう（20名）	16日（木）	10:00～11:00	500円	ピアノ、フルート、ギター、トーンチャイム…たくさんの楽器が登場します。
	編み物教室（8名）	17日（金）	13:30～15:00	500円	素敵な毛糸で便利なマスクケースを作りましょう。小物入れにも使えます♪
	生け花教室（13名）	25日（土）	10:00～11:30	1,400円	小原流 生け花の美と伝統をリラックスした雰囲気の中でご体験いただけます。
	ナツメロ生演奏（30名）	29日（水）	14:00～15:00	100円	バンドのメンバーが増え益々絶好調！懐かしの曲を生演奏で楽しみましょう☆
	ミニうちわとミニすいか作り（15名）	30日（木）	10:00～11:40	500円	小さくて可愛いうちわとすいかを作ります。
	脳トレ+出前講座（10名）	31日（金）	10:00～11:10	無料	脳内の感情、学習、記憶脳の部分を刺激して活性化！生活機能チェックもあります。
卓球（各回 最大6名まで×2台）	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

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（45名）	10日（金）17日（金）24日（金）	10:00～11:00	100円
血液循環口コモ体操（35名）	21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）

5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）

5月8日（水） 15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。

大募集

利用料
100円

囲碁・将棋

未経験の方、初段の方、女性も大歓迎です。気軽に楽しく対局しませんか。

卓球

ピンポンが初めて、またはお久しぶりの方、ぜひご参加ください。

カラオケ

声を出して歌うことは心にも良い事です。楽しく歌いましょう♪



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

5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		囲碁 将棋・電位治療器 マッサージ機・ルームランナー	1 フラダンス 10:30~12:00 <small>予約制</small>	2 卓球 <small>予約制</small>	3 憲法記念日	4 みどりの日
			午後	カラオケ <small>予約制</small>		
5 子供の日	6 振替休日	7 カラオケ <small>予約制</small>	8 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	9 ポツチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	10 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	11 卓球 <small>予約制</small>
午前		健康アップ教室(市)予約終了	卓球 <small>予約制</small>	健康運動教室(市) 予約終了	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 <small>予約制</small>	卓球 <small>予約制</small>
午後		カラオケ <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>		
12	13 カラオケ <small>予約制</small>	14 ポツチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	15 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	16 音楽をたのしもう 10:00~11:00 <small>予約制</small>	17 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	18 フラダンス 10:30~12:00 <small>予約制</small>
午後		健康アップ教室(市)予約終了	●健康相談 卓球 <small>予約制</small>	健康運動教室(市) 予約終了	編み物教室 13:30~15:00 <small>予約制</small>	卓球 <small>予約制</small>
	カラオケ <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>		カラオケ <small>予約制</small>		
19	20 卓球 <small>予約制</small>	21 ロコモ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	22 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	23 ポツチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	24 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	25 生け花教室 10:00~11:30 <small>予約制</small>
午後	卓球 <small>予約制</small>	健康アップ教室(市)予約終了	卓球 <small>予約制</small>	健康運動教室(市) 予約終了	卓球 <small>予約制</small>	
		カラオケ <small>予約制</small>		カラオケ <small>予約制</small>		
26	27 カラオケ <small>予約制</small>	28 ポツチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	29 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>予約制</small>	30 ミニうちわとミニすいか作り 10:00~11:40 <small>予約制</small>	31 脳トレ+出前講座 10:00~11:10 <small>予約制</small>	
午後		卓球 <small>予約制</small>	ナツメロ生演奏 14:00~15:00 <small>予約制</small>	健康運動教室(市) 予約終了	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 <small>予約制</small>	
	カラオケ <small>予約制</small>			カラオケ <small>予約制</small>		