

青木たたら荘だより 令和6年 6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 毎月初め『新着情報』に掲載	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。	

・6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

色鮮やかな紫陽花の花とともに梅雨の時期になりました。

季節の変わり目、体調管理に気をつけましょう。

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
	ポッチャ（24名） ※ご予約は2回まで	6日（木）11日（火）20日（木）25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）	7日（金） 21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。
	フラダンス（20名）	8日（土） 22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☆彡
	音楽をたのしもう（20名）	13日（木）	10:00～11:00	500円	講師による楽器演奏とともに、みんなで一緒に歌ったり体を動かしたりします。
	生け花教室（13名）	15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）	26日（水）	14:00～15:00	100円	バンドによる生演奏♪あなたのリクエストした曲が演奏されるかも!?
	金魚のリース作り（15名）	27日（木）	10:00～11:40	500円	アクリルのビーズをリースにつけて、その中に発泡スチロールの金魚を泳がせましょう☆
	電動ウォーカーを使おう（10名）	29日（土）	14:00～15:00	500円	「歩く」についてお話しします。その後、実際にマシーンを使ってみましょう！
	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）	7日（金） 14日（金） 21日（金）	10:00～11:00	100円	ラジオ体操・お歌のあとは体を動かして足腰や肩の筋肉を鍛えていきましょう。（※タオルご持参ください）
	血液循環口コモ体操（35名）	18日（火）	10:00～11:00	100円	椅子に座ってする体操。血液の流れがよ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）

6月19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）

6月5日（水） 19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。

好評につき～第2回目の骨密度チェック～

6月11日（火）午後1時30分～3時 ※25名

場所：青木たたら荘カラオケ室

☆さいわい診療所による骨密度測定☆

今回は保健師さん同行、結果説明があります。

6月1日（土）より受付開始

ぜひお申込みください！（※利用料100円のみ）

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

6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・電動ウォーカー毎日ご利用いただけます。			卓球
午後						卓球
2 午前	3 卓球	4 カラオケ	5 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	6 ボッチャ 10:00~11:30	7 元気アップ体操 10:00~11:00	8 フラダンス 10:30~12:00
午後	卓球	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	やさしいイスヨガ 14:00~15:00	カラオケ
9 午前	10 カラオケ	11 ボッチャ 10:00~11:30	12 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	13 音楽をたのしもう 10:00~11:00	14 元気アップ体操 10:00~11:00	15 生け花教室 10:00~11:30
午後	カラオケ	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	カラオケ	カラオケ
16 午前	17 カラオケ	18 ロコモ体操 10:00~11:00	19 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	20 ボッチャ 10:00~11:30	21 元気アップ体操 10:00~11:00	22 フラダンス 10:30~12:00
午後	カラオケ	カラオケ	●健康相談 卓球	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
23 午前	24 卓球	25 ボッチャ 10:00~11:30	26 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	27 金魚のリース作り 10:00~11:40	28 卓球	29 卓球
午後	卓球	卓球	ナツメロ生演奏 14:00~15:00	カラオケ	卓球	電動ウォーカーを使おう 14:00~15:00

