



携帯電話（スマートフォン）から読み取ってください。

・7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



いよいよ梅雨明けも近づき夏本番もせまっています。
夏風邪などお召しにならないようお気を付けください。
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	講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
	フラダンス（20名）	3日（水）午後 13日（土）午前	10:30～12:00 13:30～15:00	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	4日（木）9日（火）18日（木）23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）	5日（金）26日（金）	14:00～15:00	500円	体の柔軟性は必要ありません。ヨガは身体のリラックス&ストレス解消法に優れています。
	音楽をたのしもう（20名）	11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。
	編み物教室（8名）	19日（金）	13:30～15:00	500円	手のひらサイズのミニかご作り ☺ 鍵やリップ、お薬など小物入れとしていかがですか。
	生け花教室（13名）	20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。
	おしゃれフローチ作り（15名）	25日（木）	10:00～11:40	500円	ひまわりがモチーフのフローチ作り ☆ 襟元や帽子、バッグに飾っても素敵です♥
	脳トレ&体操（10名）	30日（火）	10:00～11:30	無料	埼玉県小川町の本物の和紙を使って、オリジナルスタンドを作りましょう☆
	ナツメロ生演奏（30名）	31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!?
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	講座名	実施日	時間	参加費	内容
	元気アップ体操（45名）	12日（金）19日（金）26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）	2日（火）16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）

7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）

7月3日（水）17日（水）24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。

≫≫ 7月から変更になる講座 ≪≪

【ロコモ体操】

月1回 ⇒ 月2回の開講となります。

【フラダンス】

当面の間、水曜日の午後1時30分～と、土曜日の午前10時30分～となります。

※日程、時間はたたら荘だよりでご確認ください。

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

7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 カラオケ	2 ロコモ体操 10:00~11:00	3 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	4 ボッチャ 10:00~11:30	5 卓球	6 卓球
	午後	卓球	フラダンス 13:30~15:00	カラオケ	やさしいイスヨガ 14:00~15:00	卓球
午前	7 8 卓球	9 ボッチャ 10:00~11:30	10 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	11 音楽をたのしもう 10:00~11:00	12 元気アップ体操 10:00~11:00	13 フラダンス 10:30~12:00
	午後	卓球	卓球	健康運動教室(市)予約終了		
午前	14 15 	16 ロコモ体操 10:00~11:00	17 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	18 ボッチャ 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	カラオケ	●健康相談 卓球	カラオケ	編み物教室 13:30~15:00	カラオケ
午前	21 22 カラオケ	23 ボッチャ 10:00~11:30	24 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	25 おしゃれブローチ 10:00~11:40	26 元気アップ体操 10:00~11:00	27 卓球
	午後	カラオケ	カラオケ	カラオケ	やさしいイスヨガ 14:00~15:00	卓球
午前	28 29 卓球	30 脳トレ&体操 10:00~11:30	31 カラオケ	 <p>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。</p>		
	午後	卓球	ナツメロ生演奏 14:00~15:00			