

青木たたら荘だより 令和6年8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。

・8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

今年も異例の暑さがまだまだ続きます。

しっかりと水分補給を心掛け体調管理にお気を付けてください。

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
	やさしいイスヨガ（15名）	2日（金） 23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。
	フラダンス（20名）	7日（水）午後 17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☆彡
	ポッチャ（24名） ※ご予約は2回まで	8日（木）13日（火）22日（木）27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。
	脳トレ+包括出前講座（10名）	13日（火）	14:00～15:10	無料	映像に合わせてストレッチ+包括による、はつらつ介護保険についてのお話です。
	編み物教室（8名）	16日（金）	13:30～15:00	500円	麻の入った涼しげな糸で小袋を作りましょう。
	生け花教室（13名）	24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）	28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!?
	すずめの飾りもの作り（15名）	29日（木）	10:00～11:40	500円	発泡スチロールで作ります。どんなすずめになるか♪お楽しみに！
	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）	9日（金） 23日（金） 30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）	6日（火） 20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）

8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）

8月7日（水） 28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。

☆敬老の日 イベントのご案内☆

9月16日（月） 敬老の日は無料開放日です。

午前 … 南鳩ヶ谷 ミツ葉会による民謡演奏

定員40名 予約制

午後 … ホールでのカラオケ大会

参加者15名募集

（※人数が多い場合は抽選になります）

予約・募集は 8月27日（火）より開始します。

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

8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 電動ウォーカー毎日ご利用いただけます。			1 カラオケ	2 カラオケ	3 卓球
	午後					
4	5 卓球	6 ロコモ体操 10:00~11:00	7 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	8 ボッチャ 10:00~11:30	9 元気アップ体操 10:00~11:00	10 卓球
午前	予約制	先着順	当日受付	予約制	先着順	予約制
午後	卓球	健康アップ教室(市)予約終了	フラダンス 13:30~15:00	健康運動教室(市)予約終了		卓球
	予約制	カラオケ	予約制	カラオケ	カラオケ	予約制
11	12	13 ボッチャ 10:00~11:30	14 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	15 カラオケ	16 卓球	17 フラダンス 10:30~12:00
午前	振替休日	予約制	当日受付	予約制	予約制	予約制
午後		脳トレ+包括出前講座 14:00~15:10	卓球	健康運動教室(市)予約終了	編み物教室 13:30~15:00	卓球
		予約制	予約制	カラオケ	予約制	予約制
18	19 カラオケ	20 ロコモ体操 10:00~11:00	21 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	22 ボッチャ 10:00~11:30	23 元気アップ体操 10:00~11:00	24 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		健康アップ教室(市)予約終了	●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	卓球
	カラオケ	カラオケ	予約制	カラオケ	予約制	予約制
25	26 卓球	27 ボッチャ 10:00~11:30	28 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	29 すずめの飾りもの作り 10:00~11:40	30 元気アップ体操 10:00~11:00	31 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	卓球	健康アップ教室(市)予約終了	ナツメロ生演奏 14:00~15:00	健康運動教室(市)予約終了		卓球
	予約制	カラオケ	予約制	カラオケ	カラオケ	予約制