

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 青木たたら荘だより<br>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。  |        |

・9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



実りの秋、食欲の秋

暑さで疲れたお身体を休めてお大事に。きっと笑顔でありますように。  
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<br>約<br>が<br>必<br>要 | 講座名（定員）               | 実施日          | 時間          | 参加費         | 内容                         |  |
|-----------------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|----------------------------|--|
|                       | フラダンス（20名）            | 4日（水）午後      |             | 13:30～15:00 | 1,000円                     | 初めての方・ご経験のある方、募集中！ ご見学大歓迎です。お待ちしております。     |
|                       |                       | 14日（土）午前     |             | 10:30～12:00 |                            |  |
|                       | ポッチャ（24名） ※ご予約は毎月2回まで | 5日（木）19日（木）  |             | 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。     |
|                       |                       | 10日（火）24日（火） |             |             |                            |  |
|                       | やさしいイスヨガ（15名）         | 6日（金）20日（金）  |             | 14:00～15:00 | 500円                       | ヨガは心身を調和させ、体を健やかに心は穏やかな状態に導いてくれます。         |
|                       | 音楽をたのしもう（20名）         | 12日（木）       |             | 10:00～11:00 | 500円                       | 明るく元気な講師と一緒に、歌や楽器『音楽』を楽しみましょう♪             |
|                       | 敬老の日 スペシャル（45名）       | 午前の部         | 16日（月）      | 10:00～11:15 | 無料                         | 口承によって代々伝えられてきた民謡と力強い演奏。伝統文化に触れてみませんか。     |
|                       |                       | 午後の部         |             | 13:30～15:30 | 無料                         | カラオケ（予約制 お一人1曲）をホールで歌ってみませんか♪ 自由な寛ぎコーナー有り☆ |
|                       | ナツメロ生演奏（30名）          | 18日（水）       |             | 14:00～15:00 | 100円                       | バンド名「ひのみやぐら」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!?  |
|                       | 生け花教室（13名）            | 21日（土）       |             | 10:00～11:30 | 1,400円                     | 小原流 お花を活けて季節の移ろいを感じましょう。手ぶらでご参加になれます。      |
|                       | 骨密度チェック（25名）          | 24日（火）       |             | 13:30～15:30 | 無料                         | 骨折予防 早期発見のために骨密度の測定はいかがでしょうか。              |
| おしゃれフロー子作り（15名）       | 26日（木）                |              | 10:00～11:40 | 500円        | 自分だけの和の柄でオリジナルブローチを作りましょう。 |  |
| 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<br>着<br>順    | 講座名          | 実施日               | 時間          | 参加費         | 内容  |
|----------------|--------------|-------------------|-------------|-------------|---|
|                | 元気アップ体操（45名） | 6日（金）13日（金）27日（金） |             | 10:00～11:00 | 100円  |
| 血液循環口コモ体操（35名） | 3日（火）20日（金）  |                   | 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）  
9月18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）  
9月4日（水） 11（水） 25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 スペシャル**

**9月16日（月）**

午前の部・・・各地の民謡生演奏（予約45名）  
10:00～11:15

午後の部・・・カラオケ大会（予約20名）  
13:30～15:30

※申込×切9/6（金）迄 多数の場合は抽選

くつろぎコーナー（予約不要）  
13:30～15:30

**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        |

9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                                 |
|----------|--------------------------------------|---|--|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1<br>午前  | 2<br>カラオケ<br>予約制                     | 3<br>ロコモ体操<br>10:00~11:00<br>先着順          | 4 ●生きがい相談<br>生き生きデイ(市)<br>11:00~11:40<br>当日受付  | 5<br>ボッチャ<br>10:00~11:30<br>予約制                                  | 6<br>元気アップ体操<br>10:00~11:00<br>先着順  | 7<br>卓球<br>予約制                    |
| 午後       | カラオケ<br>予約制                          | 健康アップ教室(市)予約終了                            | フラダンス<br>13:30~15:00<br>予約制                    | 健康運動教室(市)予約終了  | やさしいイスヨガ<br>14:00~15:00<br>予約制      | 卓球<br>予約制                         |
| 8<br>午前  | 9<br>卓球<br>予約制                       | 10<br>ボッチャ<br>10:00~11:30<br>予約制          | 11 ●生きがい相談<br>生き生きデイ(市)<br>11:00~11:40<br>当日受付 | 12<br>音楽をたのしもう<br>10:00~11:00<br>予約制                             | 13<br>元気アップ体操<br>10:00~11:00<br>先着順 | 14<br>フラダンス<br>10:30~12:00<br>予約制 |
| 午後       | 卓球<br>予約制                            | 健康アップ教室(市)予約終了                            | 卓球<br>予約制                                      | 健康運動教室(市)予約終了  | 卓球<br>予約制                           | カラオケ<br>予約制                       |
| 15<br>午前 | 16<br>敬老の日<br>スペシャル                  | 17<br>(9/16敬老の日の)<br>振替休日                 | 18 ●健康相談<br>生き生きデイ(市)<br>11:00~11:40<br>当日受付   | 19<br>ボッチャ<br>10:00~11:30<br>予約制                                 | 20<br>ロコモ体操<br>10:00~11:00<br>先着順   | 21<br>生け花教室<br>10:00~11:30<br>予約制 |
| 午後       | 午前の部 10:00~11:15<br>午後の部 13:30~15:30 |   | ナツメロ生演奏<br>14:00~15:00<br>予約制                  | 健康運動教室(市)予約終了  | やさしいイスヨガ<br>14:00~15:00<br>予約制      | 卓球<br>予約制                         |
| 22<br>午前 | 23<br>(9/22秋分の日の)<br>振替休日            | 24<br>ボッチャ<br>10:00~11:30<br>予約制          | 25 ●生きがい相談<br>生き生きデイ(市)<br>11:00~11:40<br>当日受付 | 26<br>おしゃれブローチ作り<br>10:00~11:40<br>予約制                           | 27<br>元気アップ体操<br>10:00~11:00<br>先着順 | 28<br>カラオケ<br>予約制                 |
| 午後       |                                      | 骨密度チェック<br>13:30~15:30<br>予約制             | 卓球<br>予約制                                      | 健康運動教室(市)予約終了  | 卓球<br>予約制                           | カラオケ<br>予約制                       |
| 29<br>午前 | 30<br>卓球<br>予約制                      | 囲碁・将棋・電位治療器・マッサージ機<br>電動ウォーカー毎日ご利用いただけます。 |  |  |                                     | 敬老の日<br>スペシャル<br>(午前の部)           |
| 午後       | 卓球<br>予約制                            |   |  | 三ッ森会による<br>各地の民謡を<br>演奏する<br>おまけを<br>お持ちします<br>ご参加を<br>お待ちしております |                                     | 9月16日(月)                          |