



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。	

・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 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）	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 着 順	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 午前	2 カラオケ 予約制	3 ロコモ体操 10:00~11:00 先着順	4 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	5 ボッチャ 10:00~11:30 予約制	6 元気アップ体操 10:00~11:00 先着順	7 卓球 予約制		
午後	カラオケ 予約制	健康アップ教室(市)予約終了	フラダンス 13:30~15:00 予約制	健康運動教室(市)予約終了	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 予約制	卓球 予約制		
8 午前	9 卓球 予約制	10 ボッチャ 10:00~11:30 予約制	11 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	12 音楽をたのしもう 10:00~11:00 予約制	13 元気アップ体操 10:00~11:00 先着順	14 フラダンス 10:30~12:00 予約制		
午後	卓球 予約制	健康アップ教室(市)予約終了	卓球 予約制	健康運動教室(市)予約終了	卓球 予約制	カラオケ 予約制		
15 午前	16 敬老の日 スペシャル	17 (9/16敬老の日の) 振替休日	18 ●健康相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	19 ボッチャ 10:00~11:30 予約制	20 ロコモ体操 10:00~11:00 先着順	21 生け花教室 10:00~11:30 予約制		
午後	午前の部 10:00~11:15 午後の部 13:30~15:30		ナツメロ生演奏 14:00~15:00 予約制	健康運動教室(市)予約終了	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 予約制	卓球 予約制		
22 午前	23 (9/22秋分の日の) 振替休日	24 ボッチャ 10:00~11:30 予約制	25 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	26 おしゃれブローチ作り 10:00~11:40 予約制	27 元気アップ体操 10:00~11:00 先着順	28 カラオケ 予約制		
午後		骨密度チェック 13:30~15:30 予約制	卓球 予約制	健康運動教室(市)予約終了	卓球 予約制	カラオケ 予約制		
29 午前	30 卓球 予約制	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。				三ッ森会による 各地の民謡を 演奏する おまけの生 演奏もご参 りください。	敬老の日 スペシャル (午前の部)	9月16日(月)
午後	卓球 予約制							