

青木たたら荘だより 令和6年 10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。

・10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

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、

皆さんはどのような秋を過ごされますか？

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）	2日（水）午後 19日（土）午前	10:30～12:00 13:30～15:00	1,000円	未経験の方、経験ありの方、1度お越しになりませんか。優雅に踊りましょう♪
	ポッチャ（24名） ※ご予約は2回まで	3日（木）8日（火）17日（木）29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）	4日（金）18日（金）	14:00～15:00	500円	心が落ち着く音楽と共にヨガの世界へ行ってみましょう。お帰りはスッキリ爽快。
	音楽をたのしもう（20名）	10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。
	ポッチャ大会（40名）	12日（土）	9:30～12:00	200円	青木たたら荘2周年を記念して、ポッチャ大会を開催！表彰式もあります。
	生け花教室（13名）	26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（35名）	30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!?
	クリスマスリース作り（15名）	31日（木）	10:00～11:40	500円	簡単におしゃれなクリスマスリースを手作りしましょう♪
	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）	4日（金）18日（金）25日（金）	10:00～11:00	100円	ラジオ体操・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（40名）	15日（火）22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）

10月16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）

10月2日（水）9日（水）25日（金）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。

～青木たたら荘 2周年 記念～

★【ポッチャ大会】★開催

10月12日（土）9：30～12：00 ※40名
おかげさまで2周年を迎える事ができ、感謝の
気持ちでいっぱいです。ご予約お待ちしております。



パン販売のお知らせ

毎月第1木曜日 11:30～12:00

たたら荘娯楽室前にて販売いたします。

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

10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 卓球	2 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	3 パン販売 ポッチャ 10:00~11:30	4 元気アップ体操 10:00~11:00	5 卓球
		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
午後						
6 午前	7 卓球	8 ポッチャ 10:00~11:30	9 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	10 音楽をたのしもう 10:00~11:00	11 卓球	12 青木たたら荘2周年記念 ★ポッチャ大会★ 9:30~12:00
午後	卓球		卓球	健康運動教室(市)予約終了	卓球	
13 午前	14 スポーツの日	15 ロコモ体操 10:00~11:00	16 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	17 ポッチャ 10:00~11:30	18 元気アップ体操 10:00~11:00	19 フラダンス 10:30~12:00
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
20 午前	21 卓球	22 ロコモ体操 10:00~11:00	23 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	24 カラオケ	25 ●生きがい相談 元気アップ体操 10:00~11:00	26 生け花教室 10:00~11:30
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		
27 午前	28 カラオケ	29 ポッチャ 10:00~11:30	30 卓球	31 クリスマスリース作り 10:00~11:40	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。	
午後	カラオケ	健康アップ教室(市)予約終了	ナツメロ生演奏 14:00~15:00	カラオケ		