

青木たたら荘だより 令和6年 11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。

・11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



秋の深まりとともに食べ物もおいしい季節ですね。

たくさん食べて、元気いっぱい体を動かしましょう。

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）	1日（金） 15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。
	フラダンス（20名）	6日（水）午後 16日（土）午前	13:30～15:00 10:30～12:00	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	7日（木） 21日（木） 12日（火） 26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（水）	14:00～15:10	無料	脳を刺激して楽しく活性化しましょう。包括出前講座はお口の健康のお話です。
	音楽をたのしもう（20名）	14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。
	イメージチェンジ講座（10名）	22日（金）	10:00～11:00	500円	眉毛の整え方や口紅のポイントメイク術、ヘアスタイルのアドバイスなど盛りだくさんの内容です。
	ナツメ口生演奏（35名）	27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!?
	お正月の飾り物作り【前編】（15名）	28日（木）	10:00～11:40	1,000円	つまみ細工で作るお正月飾り。今月と来月の2回で完成です。参加費は前編でいただきます。
	生け花教室（13名）	30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。
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）	1日（金） 15日（金） 29日（金）	10:00～11:00	100円
血液循環口コモ体操（40名）	5日（火） 19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）
11月20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）
11月6日（水） 15日（金） 20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。

クリスマス会開催のお知らせ
12月7日（土） 11:00～11:50 定員45名
川口マイスター児童合唱団による歌と手遊び
をお楽しみいただきます。
※11月20日（水）より予約開始いたします。

パン販売について
青木たたら荘をご利用の際にお買い求めいただけます。
※利用料100円
販売日時：毎月 第1木曜日 11:30～12:00

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

11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 元気アップ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 先着順 <input type="checkbox"/> 予約制	2 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	
3	4 	5 ロコモ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 先着順 <input type="checkbox"/> 予約制	6 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	7 パン販売 ボッチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	8 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	9 カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制
午後		健康アップ教室(市)予約終了	フラダンス 13:30~15:00 <input type="checkbox"/> 予約制	健康運動教室(市)予約終了	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制
10	11 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	12 ボッチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	13 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	14 音楽をたのしもう 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	15 ●生きがい相談 元気アップ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 先着順 <input type="checkbox"/> 予約制	16 フラダンス 10:30~12:00 <input type="checkbox"/> 予約制
午後	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	健康アップ教室(市)予約終了	脳トレ+包括出前講座 14:00~15:10 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制
17	18 カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	19 ロコモ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 先着順 <input type="checkbox"/> 予約制	20 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	21 ボッチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	22 イメージチェンジ講座 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	23 勤労感謝の日
午後	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	健康アップ教室(市)予約終了	●健康相談 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	健康運動教室(市)予約終了	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	
24	25 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	26 ボッチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	27 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	28 【前編】 お正月の飾り物作り 10:00~11:40 <input type="checkbox"/> 予約制	29 元気アップ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 先着順 <input type="checkbox"/> 予約制	30 生け花教室 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制
午後	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	ナツメ口生演奏 14:00~15:00 <input type="checkbox"/> 予約制	健康運動教室(市)予約終了	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制