

・12月の講座予約 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、あっという間に残り1ヶ月となりました。

体調を整え楽しく年末年始を過ごしましょう。

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。



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。

※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 14日(土)午前	13:30~15:00 10:30~12:00	1000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	5日(木) 19日(木) 10日(火) 24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)	6日(金) 20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。
	クリスマス会(45名)	7日(土)	11:00~11:50	無料	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。
	音楽をたのしもう(20名)	12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。
	生け花教室(13名)	21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)	25日(水)	14:00~15:10	100円	バンドによる生演奏♪ 懐かしい音楽を一緒に口ずさみましょう。
	お正月の飾り物作り【後編】(15名)	26日(木)	10:00~11:40	11月済	つまみ細工で作るお正月飾り。今月で完成です。
	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	

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) 20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)	3日(火) 17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)

12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)

12月6日(金) 18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。

ナツメロ生演奏 12月25日(水)

★クリスマスバージョン★

今年最後のナツメロ・・・

いつもと違う演出があるかも？

みんなで大いに盛り上がりましょう！



【年末年始 お休みのご案内】

12月28日(土)~1月5日(日)までお休みです。

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

キャンセルは必ずご連絡ください

12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 <small>(午前)</small>	2 卓球	3 ロコモ体操 10:00~11:00 <small>予約制</small>	4 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	5 パン販売 ボッチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	6 ●生きがい相談 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	7 クリスマス会 11:00~11:50 <small>予約制</small>	
							<small>先着順</small>
午後	卓球 <small>予約制</small>	健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ <small>予約制</small>	フラダンス 13:30~15:00 <small>予約制</small>	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ <small>予約制</small>	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	
8 <small>(午前)</small>	9 カラオケ	10 ボッチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	11 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	12 音楽をたのしもう 10:00~11:00 <small>予約制</small>	13 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	14 フラダンス 10:30~12:00 <small>予約制</small>	
							<small>先着順</small>
午後	カラオケ <small>予約制</small>	健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ <small>予約制</small>	卓球 <small>予約制</small>	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	卓球 <small>予約制</small>	
15 <small>(午前)</small>	16 卓球	17 ロコモ体操 10:00~11:00 <small>予約制</small>	18 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	19 ボッチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	20 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	21 生け花教室 10:00~11:30 <small>予約制</small>	
							<small>先着順</small>
午後	卓球 <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	●健康相談 卓球 <small>予約制</small>	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ <small>予約制</small>	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	
22 <small>(午前)</small>	23 卓球	24 ボッチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	25 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	26 【後編】 お正月の飾り物作り 10:00~11:40 <small>予約制</small>	27 卓球 <small>予約制</small>	28 お休み	
							<small>先着順</small>
午後	卓球 <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	ナツメロ生演奏 14:00~15:10 <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	卓球 <small>予約制</small>		
29 <small>(午前)</small>	30 お休み	31 お休み	<p>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。</p>				