

青木たたら荘だより 令和7年 2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。

・2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



鬼は外!福は内! 無病息災を願って行う節分の豆まき。

皆様にたくさんの福が訪れますように。

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)	5日(水)午後 8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	6日(木) 20日(木) 27日(木) 25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(17名)	7日(金) 21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。
	脳トレ+包括出前講座(10名)	12日(水)	14:00~15:10	無料	音楽に合わせて体を動かした後は、包括からエンディングノートのお話があります。
	音楽をたのしもう(20名)	13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)	15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。
	押し絵のおひなさま飾り(20名)	17日(月)	10:00~11:40	500円	フレームの中におひなさまを飾ります。
	ナツメロ生演奏(45名)	19日(水)	14:00~15:00	100円	バンドによる生演奏♪ 懐かしい音楽と一緒に口ずさみましょう。
	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	講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
	元気アップ体操(45名)	7日(金) 21日(金) 28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(45名)	4日(火) 18日(火) ※休講	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)

2月19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)

2月5日(水) 7(金) 12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。

さいわい診療所による骨密度チェック

2月28日(金) 午後1時30分~3時30分

※25名 場所:青木たたら荘

2月1日(土)より受付開始(利用料の100円のみ)

『お知らせ』

※2/6(木)のポッチャは渡辺講師になります。

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

2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	<p>囲碁・将棋・電位治療器・マッサージ・電動ウォーカー毎日ご利用いただけます。</p>					卓球 予約制
午後						卓球 予約制
2 午前	3 卓球 予約制	4 ロコモ体操 10:00~11:00 *休講になります 先着順	5 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	6 ポッチャ 10:00~11:30 パン販売 予約制	7 ●生きがい相談 元気アップ体操 10:00~11:00 先着順	8 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 カラオケ 予約制	フラダンス 13:30~15:00 予約制	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 予約制	卓球 予約制
9 午前	10 卓球 予約制	11 建国記念の日		12 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	13 音楽をたのしもう 10:00~11:00 予約制	14 卓球 予約制
午後	卓球 予約制			脳トレ+包括出前講座 14:00~15:10 予約制	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	卓球 予約制
16 午前	17 押し絵のおひなさま飾り 10:00~11:40 予約制	18 ロコモ体操 10:00~11:00 *休講になります 先着順	19 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	20 ポッチャ 10:00~11:30 予約制	21 元気アップ体操 10:00~11:00 先着順	22 カラオケ 予約制
午後	カラオケ 予約制	健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	●健康相談 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 カラオケ 予約制	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 予約制	カラオケ 予約制
23 午前	24 (振替休日)		25 ポッチャ 10:00~11:30 予約制	26 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	27 ポッチャ 10:00~11:30 予約制	28 元気アップ体操 10:00~11:00 先着順
午後			健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	卓球 予約制	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	骨密度チェック 13:30~15:30 予約制

