

青木たたら荘だより 令和7年 1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



あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては健やかに新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。

青木たたら荘は本年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。

・1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

※施設にはお風呂がありません。

	講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
予 約 が 必 要	フラダンス（20名）	8日（水）午後 11日（土）午前	13:30～15:00 10:30～12:00	1,000円	ご見学してみませんか♪ 心の癒し・ストレス発散・血行促進 健康の宝箱です☆彡
	音楽をたのしもう（20名）	9日（木）	10:00～11:00	500円	聴いて、歌って、弾いて、鳴らして。音楽を存分にお楽しみください。
	ポッチャ（24名） ※ご予約は毎月2回まで	14日（火）28日（火） 16日（木）23日（木）	10:00～11:30	100円	お身体への負担が少なく、脳を使い、簡単なルールで優しいスポーツです★
	やさしいイスヨガ（17名） △増員になりました！	17日（金）31日（金）	14:00～15:00	500円	幸福度を上げるヨガ。心の安定、むくみ冷え性・姿勢の改善、良いこといっぱい。
	生け花教室（13名）	18日（土）	10:00～11:30	1,400円	今年は『生け花』を始めてみませんか。ご経験がない方もある方も大募集！
	節分の飾りもの作り（20名）	20日（月）	10:00～11:40	500円	フレームの中に節分の飾りものをつくりましょう。
	ナツメ口生演奏（45名） △増員になりました！	22日（水）	14:00～15:00	100円	今年も盛り上がっていきましょう♪ あなたのリクエストした曲が演奏されるかも♪
	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

	実施日	時間	参加費	内容
先 着 順	10日（金）17日（金）24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
	7日（火）21日（火）	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）

1月15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）

1月8日（水） 22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。

じっかん きのと
十千の『乙』とは種子の殻をやぶり芽を出す状態。
じゅうにし み
十二支の『巳』は植物が成長し広がっていくよう
な意味合い。前回は昭和40年。60年ぶりです。
2025年の **きのとみ 乙巳** の年は、
ずっと胸に秘め てきた夢、やって
みたかったことに思い切ってチャレンジしてはどう
でしょうか。脱皮を繰り返して成長する
ヘビは再生を意味する吉兆でもあります。



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

1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 お休み	2 お休み	3 お休み	4 お休み
午後						
5 午前	6 カラオケ 予約制	7 ロコモ体操 10:00~11:00 先着順	8 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	9 音楽をたのしもう 10:00~11:00 予約制	10 元気アップ体操 10:00~11:00 先着順	11 フラダンス 10:30~12:00 予約制
午後	カラオケ 予約制	卓球 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	卓球 予約制	カラオケ 予約制
12 午前	13 成人の日	14 ポッチャ 10:00~11:30 予約制	15 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	16 ポッチャ 10:00~11:30 予約制	17 元気アップ体操 10:00~11:00 先着順	18 生け花教室 10:00~11:30 予約制
午後		健康アップ教室(市) 予約終了 カラオケ 予約制	卓球 ●健康相談 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
19 午前	20 節分の飾りもの作り 10:00~11:40 予約制	21 ロコモ体操 10:00~11:00 先着順	22 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	23 ポッチャ 10:00~11:30 予約制	24 元気アップ体操 10:00~11:00 先着順	25 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 カラオケ 予約制	ナツメ口生演奏 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	卓球 予約制	卓球 予約制
26 午前	27 卓球 予約制	28 ポッチャ 10:00~11:30 予約制	29 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	30 カラオケ パン販売 予約制	31 カラオケ 予約制	2025年
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	卓球 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	