

青木たたら荘だより 令和7年 3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。

・3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



春の訪れが待ち遠しい今日この頃

お出掛けするにも心弾む季節になりました。

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 22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） 27日（木） 11日（火） 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。
	電動ウォーカーを使おう（10名）	8日（土）	14:00～15:00	500円	「歩く」についてお話しします。その後、実際にマシーンを使ってみましょう！
	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。
	マンダラぬり絵（15名）	19日（水）	13:30～15:00	600円	幾何学模様など自然にはない形状のものをその日の気分で好きな色で♪
	ナツメロ生演奏（45名）	26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。
	フローチ作り（20名）	27日（木）	13:30～15:10	500円	つまみ細工でお花のプローチを作りましょう。
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） 14日（金） 21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。

●健康相談（小坂医院 小坂院長）

3月26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）

3月5日（水） 19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。

マンダラぬり絵とは・・・

上下左右対称に描かれた模様

キラキラの色ペンで塗っていく

ぬり絵です。使う色で全く違う

印象になります。いつもと違う

ぬり絵を楽しんでみましょう。



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

3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・ 電動ウォーカー毎日ご利用いただけます。				卓球
午後							卓球
2 午前	3 卓球	4 カラオケ	5 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	6 ボッチャ 10:00~11:30	7 元気アップ体操 10:00~11:00	8 カラオケ	
午後	卓球	健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ	フラダンス 13:30~15:00	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ	やさしいイスヨガ 14:00~15:00	電動ウォーカーを使おう 14:00~15:00	
9 午前	10 卓球	11 ボッチャ 10:00~11:30	12 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	13 音楽をたのしもう 10:00~11:00	14 元気アップ体操 10:00~11:00	15 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 カラオケ	卓球	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ	カラオケ	カラオケ	
16 午前	17 カラオケ	18 卓球	19 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	20 春分の日	21 元気アップ体操 10:00~11:00	22 フラダンス 10:30~12:00	
午後	カラオケ	卓球	マンダラぬり絵 13:30~15:00		やさしいイスヨガ 14:00~15:00	カラオケ	
23 30 午前	24 卓球(午前) 卓球(午後)	25 ボッチャ 10:00~11:30	26 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	27 ボッチャ 10:00~11:30	28 卓球	29 カラオケ	
午後	31 カラオケ(午前) カラオケ(午後)	卓球	●健康相談 ナツメロ生演奏 14:00~15:00	フローチ作り 13:30~15:10	卓球	カラオケ	