

青木たたら荘だより 令和7年 4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。

・4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



花々が咲き誇り、春爛漫の美しい季節になりました。

穏やかで素敵な毎日をお過ごしください。

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
	ポッチャ（24名）※ご予約は2回まで	3日（木）17日（木） 8日（火）22日（火）	10:00～11:30	100円	白ボールの的に赤と青のボールを投げたり転がして近づけ、点を競いあうゲームです。
	元気アップ体操（40名）※ご予約は2回まで	4日・11日・18日・25日全て金曜日	10:00～11:00	100円	お口の体操やラジオ体操。そして気持ちよくのびのびと身体を動かします。
	やさしいイスヨガ（23名）	4日（金）18日（金）	14:00～15:00	500円	椅子に座ってゆったりと行うヨガ。体力づくりに最適です。
	フラダンス（20名）	5日（土）12日（土）	10:30～12:00	1,000円	ハワイアン音楽に合わせてゆったり優雅に踊りましょう。
	音楽をたのしもう（20名）	10日（木）	10:00～11:00	500円	フルート、ギターなどの生演奏とともに、一緒に歌ったり体を動かしたりします。
	シニアダンス（20名）◆新講座！	16日（水）	13:30～15:00	300円	『音楽と一緒に簡単なステップをしてみたいな』と思っていた方☆お待ちしております！
	生け花教室（13名）	19日（土）	10:00～11:30	1,400円	創流130年。伝統ある小原流生け花を体験してみませんか
	俳優と紙芝居（10名）◆新講座！	21日（月）	14:00～15:00	300円	俳優がくり広げる紙芝居 一緒に声を出して元気になりましょう。
	ナツメロ生演奏（45名）	23日（水）	14:00～15:00	100円	生バンド【ひのみやぐら】さんによる歌と演奏♪懐かしい曲と一緒に歌いましょう。
	押し絵の五月飾り（20名）	24日（木）	10:00～11:40	500円	押し絵で五月飾りを作りましょう
	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
	血液循環ロコモ体操（45名）	1日（火）15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）
4月9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）
4月9日（水）16日（水）23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。

★元気アップ体操が予約制に！

- ・月4回開催のうちご予約はお1人様2回まで
- ・定員45名⇒40名（毎月第2金曜日に予約開始）

※詳細は別紙でお知らせいたします。

★4月からロコモ体操再開します！

- 4月 第1火曜日…内田 節子講師
- ～6月 第3火曜日…伊藤 佐知子講師

※この期間、担当講師が代わります。

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

4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		1 ロコモ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 先着順	2 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	3 パン販売 ボッチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	4 元気アップ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	5 フラダンス 10:30~12:00 <input type="checkbox"/> 予約制	
			卓球 <input type="checkbox"/> 予約制		やさしいイスヨガ 14:00~15:00 <input type="checkbox"/> 予約制	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	
午後	6	7 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	8 ボッチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	9 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	10 音楽をたのしもう 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	11 元気アップ体操 10:00~11:00 ※元気アップ予約開始日 <input type="checkbox"/> 予約制	12 フラダンス 10:30~12:00 <input type="checkbox"/> 予約制
		卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	●健康相談 卓球 <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	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制
午前	13	14 健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	15 ロコモ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 先着順	16 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	17 ボッチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	18 元気アップ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	19 生け花教室 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制
		カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	シニアダンス(新講座) 13:30~15:00 <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
午後	20	21 健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	22 ボッチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	23 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	24 押し絵の五月飾り 10:00~11:40 <input type="checkbox"/> 予約制	25 元気アップ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	26 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制
		俳優と紙芝居(新講座) 14:00~15:00 <input type="checkbox"/> 予約制	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	ナツメロ生演奏 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
午前	27	28 健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	29 昭和の日	30 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	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。 		
		カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制		卓球 <input type="checkbox"/> 予約制			
午後							