

青木たたら荘だより 令和7年 5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。



・5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



新緑萌ゆるさわやかな季節

薫風に誘われて、なにかをはじめてみませんか。

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）※ご予約は毎月2回まで	1日（木）22日（木） 13日（火）27日（火）	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★
	音楽をたのしもう（20名）	8日（木）	10:00～11:00	500円	笑って、歌って、楽器を演奏して・・・みなさんと楽しい時間を過ごしませんか。
	元気アップ体操（40名）※ご予約は毎月2回まで	9日（金）16日（金） 23日（金）30日（金）	10:00～11:00	100円	ラジオ体操 → 歌 → 筋力アップ運動 足腰を鍛えていきましょう。
	やさしいイスヨガ（23名）	9日（金）23日（金）	14:00～15:00	500円	体の柔軟性は必要ありません。ヨガは身体のリラックス&ストレス解消法に優れています。
	フラダンス（20名）	14日（水） 24日（土）	13:30～15:00 10:30～12:00	1,000円	未経験の方・ご経験がある方、どちらも大募集しています。ご見学だけでもどうぞ☆彡
	押し絵のあじさい飾り（20名）	15日（木）	10:00～11:40	500円	押し絵で季節のお花あじさいを作りましょう。
	生け花教室（13名）	17日（土）	10:00～11:30	1,400円	創流から約130年の小原流。お花を活けて季節の移ろいを感じましょう。
	シニアダンス（20名）	21日（水）	13:30～15:00	300円	未経験の方が始めやすい動きがゆっくりなダンス。素敵な音楽と共にいつの間にか脳トレ効果！
	ナツメロ生演奏（45名）	28日（水）	14:00～15:00	100円	今月はどんな曲が演奏されるでしょうか★★★グループ『ひのみやぐら』がお届けします。
脳トレ+出前講座（10名）	30日（金）	14:00～15:10	無料	かんたんな脳のトレーニング。お気軽にご参加ください。※出前講座は『介護予防教室』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	

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	実施日	時間	参加費	内容
	血液循環口コモ体操（45名）	20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）  
5月21日（水） 13:15～14:15  
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）  
5月21日（水） 28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。

**お仲間を募集しています** 利用料 100円

囲碁・将棋 未経験の方、初段の方、女性も大歓迎です。気軽に楽しく対局しませんか。

卓球 ピンポンが初めて、またはお久しぶりの方、ぜひご参加ください。

カラオケ 声を出して歌うことは心にも良い事です。楽しく歌いましょう♪

**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

