

青木たたら荘だより 令和7年 7月号

・7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



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

暑さが本格的になり、いよいよ夏本番ですね。

くれぐれも熱中症に気を付けてお過ごしください。

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。



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。

※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）	2日（水） 12日（土）	13:30～15:00 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。初心者の方も大歓迎！
	ポッチャ（24名）※ご予約は2回まで	3日（木） 24日（木） 8日（火） 29日（火）	10:00～11:30	100円	的の白ボール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（金） 11日（金） 18日（金） 25日（金）	10:00～11:00	100円	ラジオ体操や口腔体操等、盛りだくさんの体操で元気アップ！
	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。体力づくりにも最適です。
	オレンジタイム手とて（10名）※青木包括主催	9日（水）	14:00～15:00	無料	おしゃべりしながら、暑中見舞いを作ります。
	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、歌ったり体を動かしたりします。
	俳優と紙芝居（15名）	14日（月）	14:00～15:00	300円	俳優がくり広げる紙芝居と一人芝居。一緒に声を出して元気になりましょう。
	シニアダンス（25名）※5名増員しました	16日（水）	13:30～15:00	300円	最初は簡単なステップから始めるダンス。楽しく踊りませんか？
	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？
	ナツメロ生演奏（45名）	30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。
	金魚の飾り物作り（20名）	31日（木）	10:00～11:40	500円	金魚をつまみ細工で、涼しげに作ってみませんか。
	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
	血液循環口コモ体操（45名）	1日（火） 15日（火）	10:00～11:00	100円	椅子に座ってする体操。足腰や肩の筋肉を鍛えていきましょう。※厚めのタオルご持参ください。

●健康相談（小坂医院 小坂院長）

7月16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）

7月4日（金） 9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。

ロコモ体操講師変更のお知らせ

しばらくお休みされていた中山歌子講師が
7月より復帰されます。

第2回 俳優と紙芝居

7月14日（月） 14:00～15:00

前回大好評の紙芝居を2作品、
そして一人芝居。
プロの技を間近で体験しませんか。

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

7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 先着順	2 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	3 パン販売 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	4 ●生きがい相談 元気アップ体操 10:00～11:00 予約制	5 卓球 予約制
		午後	カラオケ 予約制	フラダンス 13:30～15:00 予約制	卓球 予約制	やさしいイスヨガ 14:00～15:00 予約制
6 午前	7 卓球 予約制	8 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	9 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	10 音楽をたのしもう 10:00～11:00 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 予約制	12 フラダンス 10:30～12:00 予約制
		午後	卓球 予約制	オレンジタイム手とて 14:00～15:00 ※青木包括主催 予約制	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	カラオケ 予約制
13 午前	14 健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	15 ロコモ体操 10:00～11:00 先着順	16 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	17 カラオケ 予約制	18 元気アップ体操 10:00～11:00 予約制	19 生け花教室 10:00～11:30 予約制
		午後	俳優と紙芝居 14:00～15:00 予約制	卓球 予約制	●健康相談 シニアダンス 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
20 午前	21 	22 卓球 予約制	23 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	24 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	25 元気アップ体操 10:00～11:00 予約制	26 卓球 予約制
		午後	卓球 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	カラオケ 予約制
27 午前	28 健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	29 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	30 卓球 予約制	31 金魚の飾り物作り 10:00～11:40 予約制	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。 	
		午後	カラオケ 予約制	卓球 予約制		