

青木たたら荘だより

令和7年 8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

・8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

今年もまた異例の暑さです。

適度な運動と水分補給でこの夏を乗り切りましょう！！

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





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	キャン セル は 必 ず ご 連 絡 く だ さ い	
	元気アッ7体操（40名）※ご予約は2回まで	1日（金） 8日（金） 22日（金） 29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。		
	やさしいイスヨガ（23名）	1日（金） 22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。		
	フラダンス（20名）	6日（水） 9日（土）	13:30～15:00 10:30～12:00	500円	ハワイアンの音楽に合わせて踊ります。常夏気分をあじわいましょう♪		
	ボッチャ（24名）※ご予約は2回まで	7日（木） 21日（木） 12日（火） 26日（火）	10:00～11:30	100円	優しく投げたり転がしたり、的のボールに近づけます！		
	シニアダンス（25名）	20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。一緒に楽しく踊りましょう♪		
	生け花教室（13名）	23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。		
	ナツメロ生演奏（45名）	27日（水）	14:00～15:00	100円	懐かしい曲を生演奏で♪ 若かりしあの頃にタイムスリップ～		
	飾り物作り	28日（木）	10:00～11:40	500円	ちりめんで、紅葉の飾りを作しましょう。		
	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 午後 13:30～14:30 14:45～15:45		
	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			
	2時間カラオケ（6名）※抽選	13日（水）	9:30～11:30	無料	不定期で開催します。たっぷりとお楽しみください。		

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）	5日（火） 19日（火）	10:00～11:00	100円	椅子に座ってする体操。血液の流れがよくなります。※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）

8月20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）

8月6日（水） 13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。

敬老の日 お楽しみ会 参加者募集！

★ 9月15日（月）★

カラオケ大会と、みなさんの出し物（踊り・楽器・手品・けん玉など）を予定しております。

多くの方のご参加をお待ちしております。

※ 詳細は館内のポスターをご覧ください。

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

8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 元気アップ体操 10:00～11:00	2 卓球
					予約制	予約制
午後					やさしいイスヨガ 14:00～15:00	卓球
					予約制	予約制
3	4	5	6	7	8	9
午前	健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ	ロコモ体操 10:00～11:00	●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40	パン販売 ボッチャ 10:00～11:30	元気アップ体操 10:00～11:00	フラダンス 10:30～12:00
	予約制	先着順	当日受付	予約制	予約制	予約制
午後	カラオケ	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	卓球	卓球
	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制
10	11	12	13	14	15	16
午前		ボッチャ 10:00～11:30	●生きがい相談 2時間カラオケ 9:30～11:30	カラオケ	卓球	カラオケ
		予約制	抽選	予約制	予約制	予約制
午後		卓球	生き生きデイ(市) 11:00～11:40		卓球	
		予約制	当日受付			
			卓球	カラオケ		カラオケ
			予約制	予約制	予約制	予約制
17	18	19	20	21	22	23
午前	健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ	ロコモ体操 10:00～11:00	生き生きデイ(市) 11:00～11:40	ボッチャ 10:00～11:30	元気アップ体操 10:00～11:00	生け花教室 10:00～11:30
	予約制	先着順	当日受付	予約制	予約制	予約制
午後	カラオケ	卓球	●健康相談 シニアダンス 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	カラオケ
	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制
24	25	26	27	28	29	30
31	卓球	ボッチャ 10:00～11:30	生き生きデイ(市) 11:00～11:40	飾り物作り 10:00～11:40	元気アップ体操 10:00～11:00	卓球
午前		予約制	当日受付	予約制	予約制	予約制
午後	卓球	卓球	ナツメ口生演奏 14:00～15:00	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ		卓球
	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制