

青木たたら荘だより 令和7年 9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。

※施設にはお風呂がありません。

・9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



哀愁ただよう秋
でもここに来れば元気いっぱい！
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。

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）	3日（水）午後 13日（土）午前	13:30～15:00 10:30～12:00	1,000円	初めての方・ご経験のある方、募集中！ ご見学大歓迎です。お待ちしております。
ポッチャ（24名） ※ご予約は毎月2回まで	4日（木）18日（木） 9日（火）30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。
元気アップ体操（40名） ※ご予約は2回まで	5日（金）12日（金） 19日（金）26日（金）	10:00～11:00	100円	まずはラジオ体操から。そしてタオルやボールを使って楽しく体操をします。
やさしいイスヨガ（23名）	5日（金）19日（金）	14:00～15:00	500円	ヨガは心身を調和させ、体を健やかに心は穏やかな状態に導いてくれます。
音楽をたのしもう（20名）	11日（木）	10:00～11:00	500円	聴いて、歌って、弾いて、鳴らして。音楽を存分にお楽しみください。
敬老の日 おたのしみ会	①カラオケ大会 午前の部 ②出し物（講座紹介・余興） ③カラオケ大会 午後の部	15日（月）	無料	①カラオケ午前の部 ステージの上で大好きな曲をおもいきり歌ってください♪
		12:10～13:50		②人気講座のご紹介 + みなさまの趣味や特技をご披露していただきます☆彡
		14:00～15:30		③カラオケ午後の部 後半も楽しさいっぱい♪ 盛り上がっていきましょう♪
シニアダンス（25名）	17日（水）	13:30～15:00	300円	脳を活性化させ、感情豊かになるダンス。知らぬ間に『認知症リスク』を下げています。
生け花教室（13名）	20日（土）	10:00～11:30	1,400円	小原流 お花を活けて季節の移ろいを感じましょう。手ぶらでご参加になれます。
ナツメロ生演奏（45名）	24日（水）	14:00～15:00	100円	演歌からロックまで みなさんが楽しめる生演奏 ◆リクエストした曲が演奏されるかも!?
飾り物作り（20名）	25日（木）	10:00～11:40	500円	布にボタンやビーズを使ってペンダントヘッドを作りましょう。
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

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）	2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。やさしい講師がご指導くださいます。 ※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）

9月17日（水） 13:15～14:15

◆ミニ講話と個別相談があります。

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）

9月5日（金）10（水）17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。

今月のピックアップ！

フラダンス

9月3日（水）・9月13日（土）

13:30-15:00 10:30-12:00

海を訪れて波の音を聞くと、心が静まり安らぐことは
ありませんか？ ゆっくりとしたやさしい動きは身体に
負担をかけずストレス発散につながります。
また、ひとつひとつ意味があるフリとステップを
覚えていくことにより、脳を活性化させます。

未経験の方、ご見学、大歓迎です☆彡

参加費 1,000円

講師 藤井好美



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
参加費
キャンセル
当日参加
持ち物

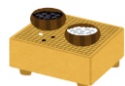
100円

各講座によってちがいます。上記の表をご確認ください。
事前に必ずご連絡ください。

定員になりしだい締切となります。

水分補給のための飲み物、上履き、タオル

9月



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。



青木たたら荘

開所時間 9:00～16:00

☎048-255-2620

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康アップ教室(市)予約終了	2 ロコモ体操 10:00～11:00	3 生き生きデイ(市) 11:00～11:40	4 パン販売 ボッチャ 10:00～11:30	5 ●生きがい相談 元気アップ体操 10:00～11:00	6 卓球
午前						
午後						
	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	やさしいイスヨガ 14:00～15:00	卓球
7	8 健康アップ教室(市)予約終了	9 ボッチャ 10:00～11:30	10 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40	11 音楽をたのしもう 10:00～11:00	12 元気アップ体操 10:00～11:00 ※元気アップ予約開始日	13 フラダンス 10:30～12:00
午前						
午後	卓球	卓球	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
14	15 敬老の日 おたのしみ会	16 (敬老の日の) 振替休日	17 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40	18 ボッチャ 10:00～11:30	19 元気アップ体操 10:00～11:00	20 生け花教室 10:00～11:30
午前						
午後	カラオケ・出し物 予約終了		●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	やさしいイスヨガ 14:00～15:00	カラオケ
21	22 健康アップ教室(市)予約終了	23 秋分の日	24 生き生きデイ(市) 11:00～11:40	25 飾り物作り 10:00～11:40	26 元気アップ体操 10:00～11:00	27 卓球
午前						
午後	カラオケ		ナツメロ生演奏 14:00～15:00	カラオケ	カラオケ	卓球
28	29 健康アップ教室(市)予約終了	30 ボッチャ 10:00～11:30	シニアダンス 敬老の日 お楽しみ会 9月15日(月) カラオケ 10:00～12:00 (前半) 出し物 12:10～13:50 (余興) カラオケ 14:00～15:30 (後半) 民謡 ※ご見学 自由 但し、利用証をお持ちの方に限ります。			
午前						
午後	カラオケ	卓球				
			無料 フラダンス 俳優と歌 手品			