

10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	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。		1 ●生きがい相談 生き生きディ(市) 11:00～11:40	2 パン販売 ボツチャ 10:00～11:30	3 卓球	4 卓球
			当日受付	予約制	予約制	予約制
午後			フラダンス 13:30～15:00		やさしいイスヨガ 14:00～15:00	卓球
予約制			カラオケ	予約制	予約制	
5 午前	6 卓球	7 ボツチャ 10:00～11:30	8 ●生きがい相談 生き生きディ(市) 11:00～11:40	9 音楽をたのしもう 10:00～11:00	10 元気アップ体操 10:00～11:00	11 ★青木たたら荘3周年記念★ ボツチャ大会 9:30～12:00
	予約制	予約制	当日受付	予約制	※元気アップ予約開始日	予約制
午後	卓球	卓球	フラダンス 13:30～15:00	健康運動教室(市) 予約終了		
	予約制	予約制	予約制	カラオケ	予約制	カラオケ
12 午前	13	14 ロコモ体操 10:00～11:00	15 生き生きディ(市) 11:00～11:40	16 クリスマスツリーの フレーム作り 10:00～11:40	17 ●生きがい相談 元気アップ体操 10:00～11:00	18 生け花教室 10:00～11:30
	スポーツの日	先着順	当日受付	予約制	予約制	予約制
午後		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	やさしいイスヨガ 14:00～15:00	
		予約制	予約制	カラオケ	予約制	カラオケ
19 午前	20 健康アップ教室(市) 予約終了	21 ロコモ体操 10:00～11:00	22 生き生きディ(市) 11:00～11:40	23 ボツチャ 10:00～11:30	24 元気アップ体操 10:00～11:00	25 卓球
	カラオケ	予約制	先着順	当日受付	予約制	予約制
午後		卓球	ナツメ口生演奏 14:00～15:00	健康運動教室(市) 予約終了	卓球	卓球
	カラオケ	予約制	予約制	カラオケ	予約制	予約制
26 午前	27 健康アップ教室(市) 予約終了	28 ボツチャ 10:00～11:30	29 卓球	30 カラオケ	31 元気アップ体操 10:00～11:00	
	カラオケ	予約制	予約制	予約制	予約制	
午後		卓球	福祉用具のおはなし 14:00～15:00	健康運動教室(市) 予約終了		
	カラオケ	予約制	※青木包括主催	予約制	カラオケ	予約制

青木たたら荘だより

令和7年 10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。

・10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



長く続いた猛暑の後に、やっと訪れた秋。
過ごしやすいこの時期、皆さんはどう過ごされますか。
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。



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）	1日（水） 8日（水）	13:30～15:00	1,000円	ハワイアンのリズムにのって踊ってみませんか？パウスカートのご用意もあります。
ポッチャ（24名）※ご予約は2回まで	2日（木） 23日（木） 7日（火） 28日（火）	10:00～11:30	100円	的的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。
やさしいイスヨガ（23名）	3日（金） 17日（金）	14:00～15:00	500円	椅子に座って行うヨガ。ゆったりとした気分で体力づくりにも最適です。
音楽をたのしもう（20名）	9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。
元気アップ体操（40名）※ご予約は2回まで	10日（金） 17日（金） 24日（金） 31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！
ポッチャ大会（40名）	11日（土）	9:30～12:00	200円	青木たたら荘3周年記念のポッチャ大会。是非ご参加ください！
シニアダンス（25名）	15日（水）	13:30～15:00	300円	ストレッチしてから、簡単なステップふんで♪楽しく脳トレにもなりますよ。
クリスマスツリーのフレーム作り（20名）	16日（木）	10:00～11:40	500円	クリスマスツリーのフレームを作りましょう。
生け花教室（13名）	18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？
ナツメ口生演奏（45名）	22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。
福祉用具のおはなし（20名）※青木包括主催	29日（水）	14:00～15:00	無料	転ばぬ先の杖！福祉用具を実際に見て、触ってみましょう。
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）	14日（火） 21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）

10月15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、お気軽にご相談ください。

●生きがい相談（生きがいづくりアドバイザー）

10月1日（水）8日（水）17日（金） 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。

今年もやります！ ☆ポッチャ大会☆

《青木たたら荘3周年記念》 ご予約お待ちしております。

10月11日（土）9:30～12:00 ※40名

※卓球お申込みの変更について

・グループでの申し込みを廃止。個人でのお申し込みのみ

・1回ずつの予約。プレー後に次回の予約を入れて下さい。

（注意）複数回まとめた予約は出来なくなります。

卓球人数増加に伴い皆様のご協力をお願いします。

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