

青木たたら荘だより 令和7年 11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

・11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



秋の深まりとともに食べ物もおいしい季節ですね。

たくさん食べて、元気いっぱい体を動かしましょう。

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

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
健康太極拳（15名） ◆新講座！	4日（火）	13:30～15:00	300円	心と体の若返り！ゆったりした動きで無理なく健康づくりをしませんか。
フラダンス（20名）	5日（水） 26日（水）	13:30～15:00	1,000円	ハワイアンの音楽に合わせてゆったり優雅に踊りましょう。未経験の方も大歓迎です。
ポッチャ（24名） ※ご予約は2回まで	6日（木） 20日（木） 11日（火） 25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	7日（金） 14日（金） 21日（金） 28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）	7日（金） 21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最も適しています。
シニアダンス（25名）	12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♪
音楽をたのしもう（20名）	13日（木）	10:00～11:00	500円	フルート、ギターなど講師による生演奏とともに、歌ったり体を動かしたりします。
生け花教室（13名）	15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☆
俳優と朗読（15名）	17日（月）	13:30～14:30	300円	俳優がくり広げる朗読の世界。一緒に声を出して元気になりましょう。
ナツメロ生演奏（45名）	19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。
お正月の輪飾り作り（20名）	27日（木）	10:00～11:40	500円	お正月の輪飾りを押し絵で作しましょう🍡
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
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）	4日（火） 18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）

11月19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）

11月5日（水）12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。

『健康太極拳講座』はじまります！

11月4日（火）※毎月第1火曜日

◆時 間 13:30～15:00

◆参加費 300円 定員15名

◆持ち物 運動靴 タオル 飲み物



初めての方でも安心してご参加いただけます。
4つのポイント①足腰が鍛えられる②血流改善
③自律神経が整う④脳の活性化

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

11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	第3回 ☆俳優と朗読☆ 11/17(月) 13:30～14:30 今回は朗読を2作品！ 物語を聞くのが好きな方におすすめです。 ふるってご参加ください。					1 卓球 (初心者優先)
	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。					卓球
午後						
2	3	4	5	6	7	8
午前		ロコモ体操 10:00～11:00	●生きがい相談 生き生きディ(市) 11:00～11:40	パン販売 ボツチャ 10:00～11:30	元気アップ体操 10:00～11:00	
午後		健康太極拳(新講座) 13:30～15:00	フラダンス 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
9	10	11	12	13	14	15
午前	健康アップ教室(市) 予約終了 カラオケ	ボツチャ 10:00～11:30	●生きがい相談 生き生きディ(市) 11:00～11:40	音楽をたのしもう 10:00～11:00	元気アップ体操 10:00～11:00 ※元気アップ予約開始日	生け花教室 10:00～11:30
午後	カラオケ	卓球	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	カラオケ	カラオケ
16	17	18	19	20	21	22
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	生き生きディ(市) 11:00～11:40	ボツチャ 10:00～11:30	元気アップ体操 10:00～11:00	卓球
午後	俳優と朗読 13:30～14:30	卓球	●健康相談 ナツメロ生演奏 14:00～15:00	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	卓球
23	24	25	26	27	28	29
午前	勤労感謝の日 振替休日	ボツチャ 10:00～11:30	生き生きディ(市) 11:00～11:40	お正月の輪飾り作り 10:00～11:40	元気アップ体操 10:00～11:00	卓球 (初心者優先)
午後		卓球	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