

青木たら荘だより 令和7年 12月号

・12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

2025年、どんな一年でしたか？

来年も皆さんが健康で楽しい年になりますように。

青木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
	ボッチャ（24名）※ご予約は2回まで	2日(火) 23日(火) 4日(木) 18日(木)	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！
	健康太極拳（15名）	2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）	3日(水) 10日(水)	13:30～15:00	1,000円	ハワイアンの音楽に合わせてリラックスしながら踊りましょう。
	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	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）	5日(金) 19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）	11日(木)	10:00～11:00	500円	講師による楽器演奏とともに、みんなで一緒に歌ったり体を動かしたりします。
	クリスマス会（45名）	13日(土)	11:00～11:50	無料	川口マイスター児童合唱団による歌と手遊びをお楽しみいただきます。
	シニアダンス（25名）	17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）	20日(土)	10:00～11:30	1400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？
	オレンジタイム手とて（10名）※青木包括主催	23日(火)	14:00～15:00	無料	楽しくおしゃべりしながら年賀状を作りましょう。
	ナツメ口生演奏（45名）	24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。
	節分の輪飾り作り（20名）	25日(木)	10:00～11:40	500円	節分の輪飾りを押し絵で作りましょう。
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）	9日(火) 16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）

12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、お気軽にご相談ください。

●生きがい相談（生きがいづくりアドバイザー）

12月3日(水) 10日(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。



12月13日(土)11時～11時50分(45名)無料
2006年に結成したボランティア合唱団が来所します！未就学児～小6までの子供たちが元気いっぱい歌や踊りを披露してくれます。

《年末年始 お休みのご案内》

12月28日(日)～1月4日(日)までお休みです。

青木たら荘 ご利用案内

川口市内在住+60歳以上の方がご利用になります。

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

キャンセルは必ずご連絡ください

12月



青木たら荘

開所時間 9:00~16:00

☎048-255-2620

日	月	火	水	木	金	土
午前	1 健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ	2 ボツチャ 10:00~11:30 予約制	3 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 予約制	4 パン販売 ボツチャ 10:00~11:30 当日受付 予約制	5 元気アップ体操 10:00~11:00 予約制	6 卓球 (初心者専用)  予約制
	午後	健康太極拳 13:30~15:00 カラオケ 予約制	フラダンス 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	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 予約制	卓球 予約制
午前	7 健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	8 口コモ体操 10:00~11:00 先着順	9 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	10 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 先着順	11 音楽をたのしもう 10:00~11:00 予約制	12 元気アップ体操 10:00~11:00 ※元気アップ予約開始日 予約制
	午後	卓球	フラダンス 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	卓球 予約制	卓球 予約制
午前	14 健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	15 口コモ体操 10:00~11:00 先着順	16 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	17 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 先着順	18 ボツチャ 10:00~11:30 予約制	19 元気アップ体操 10:00~11:00 予約制
	午後	卓球 (初心者専用)  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	卓球 予約制	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 予約制
午前	21 健康アップ教室(市)予約終了 カラオケ 予約制	22 ボツチャ 10:00~11:30 予約制	23 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	24 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 予約制	25 節分の輪飾り作り 10:00~11:40 予約制	26 元気アップ体操 10:00~11:00 予約制
	午後	オレンジタイム手とて 14:00~15:00 ※青木包括主催 カラオケ 予約制	ナツメロ生演奏 14:00~15:00 予約制	カラオケ 予約制	卓球 予約制	カラオケ 予約制
午前	28 お休み	29 お休み	30 お休み	31 蕎麦 お休み 良いお年を お迎えください!	団碁・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					