

# 青木たら荘だより 令和8年1月号

・1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



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

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては健やかに新春を迎えたことお喜び申しあげます。

青木たら荘は本年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
	健康太極拳（15名）	6日（火）	13:30～15:00	300円	ウォーキングにも勝る脳トレ効果。気分を高め不安不眠の予防。
	フラダンス（20名）	7日（水） 14日（水）	13:30～15:00	1,000円	ご見学してみませんか♪ 心の癒し・ストレス発散・血行促進 健康の宝箱です♪
	ボッチャ（24名） ※ご予約は毎月2回まで	8日（木） 22日（木） 13日（火） 27日（火）	10:00～11:30	100円	ルールは簡単♪ 赤と青のボールを白いボール目掛けてポンっと投げます。
	元気アップ体操（40名） ※ご予約は毎月2回まで	9日（金） 16日（金） 23日（金） 30日（金）	10:00～11:00	100円	ラジオ体操や柔らかいボールを使って楽しく運動します。
	やさしいイスヨガ（23名）	9日（金） 23日（金）	14:00～15:00	500円	体が柔らかくなくても大丈夫。ゆっくりと身体のリラックス＆ストレス解消☆
	音楽をたのしもう（20名）	15日（木）	10:00～11:00	500円	笑って歌って楽器を演奏して、楽しさいっぱい！ 笑顔になると幸福感が高まります♪
	ナツメロ生演奏（45名）	16日（金） ※今回は金曜日です！	14:00～15:00	100円	大人気！今年も昔懐かしい曲をみなさんと一緒に歌って盛り上がりましょう。
	生け花教室（13名）	17日（土）	10:00～11:30	1,400円	今年こそ☆『生け花』を始めてみませんか。経験がない方もある方も大募集
	シニアダンス（25名）	21日（水）	13:30～15:00	300円	未経験の方が入りやすいカリキュラム。素敵な音楽と共にいつの間にか脳トレ効果★
	おひなさまの輪飾り作り（20名）	29日（木）	10:00～11:40	500円	おひなさま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

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	実施日	時間	参加費	内容
血液循環UP体操（45名）	6日（火） 20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）

1月21日（水） 13:15～14:15

◆ミニ講話と個別相談があります。  
お身体やご病気のことなど、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）

1月7日（水） 14日（水） 21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。

十二支はもともと動物を表す言葉ではなく、暦/時間/方角などを表すために記号や符号として使われ、『午』は強い力を象徴する記号でした。その後、暦において真ん中を意味し、太陽が最も高くなる正午の時間を指す文字となり、更に後世は、イメージして覚えやすいよう、俊敏で力強い『馬』を『午』にあてはめたとされています。馬は人の暮らしを支えてきた大切な存在。今年は活気のある丙午。新しい挑戦に光が差し、前へ進む力を感じられる一年になりますように。 2026

## 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	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

1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			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。		1 お休み	2 お休み
午後			◆今月のナツメロ生演奏は1月16日(金)です。		3 お休み	
4	5 カラオケ 予約制	6 口コモ体操 10:00~11:00 先着順	7 ●生きがい相談 生き生きディ(市) 11:00~11:40 当日受付	8 ボツチャ 10:00~11:30 予約制	9 元気アップ体操 10:00~11:00 予約制	10 卓球 (初心者専用) 予約制
午前						
午後	カラオケ 予約制	健康太極拳 13:30~15:00 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
11	12 成人の日	13 ボツチャ 10:00~11:30 予約制	14 ●生きがい相談 生き生きディ(市) 11:00~11:40 当日受付	15 音楽をたのしもう 10:00~11:00 予約制	16 元気アップ体操 10:00~11:00 予約制	17 生け花教室 10:00~11:30 予約制
午前						
午後		卓球 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	ナツメロ生演奏 14:00~15:00 予約制	カラオケ 予約制
18	19 健康アップ教室(市) 予約終了 カラオケ 予約制	20 口コモ体操 10:00~11:00 先着順	21 ●生きがい相談 生き生きディ(市) 11:00~11:40 当日受付	22 ボツチャ 10:00~11:30 予約制	23 元気アップ体操 10:00~11:00 予約制	24 カラオケ 予約制
午前						
午後	カラオケ 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	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	カラオケ 予約制
25	26 健康アップ教室(市) 予約終了 カラオケ 予約制	27 ボツチャ 10:00~11:30 予約制	28 生き生きディ(市) 11:00~11:40 当日受付	29 パン販売 おひなさまの輪飾り作り 10:00~11:40 予約制	30 元気アップ体操 10:00~11:00 予約制	31 卓球 予約制
午前						
午後	カラオケ 予約制	卓球 予約制	卓球 (初心者専用) 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