

2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
1 午前 午後	2 健康アップ教室（市）予約終了 カラオケ 予約制	3 ロコモ体操 10:00～11:00 先着順 健康太極拳 13:30～15:00 予約制	4 ●生きがい相談 生き生きデイ（市） 11:00～11:40 当日受付 フラダンス 13:30～15:00 予約制	5 パン販売 ボツチャ 10:00～11:30 予約制 健康運動教室（市）予約終了 カラオケ 予約制	6 元気アップ体操 10:00～11:00 予約制 やさしいイスヨガ 14:00～15:00 予約制	7 卓球 (初心者専用) (10:45～11:45) 予約制 卓球 予約制
8 午前 午後	9 健康アップ教室（市）予約終了 カラオケ 予約制	10 ボツチャ 10:00～11:30 予約制 卓球 予約制	11 建国記念の日	12 生き生きデイ（市） 11:00～11:40 予約制 健康運動教室（市）予約終了 カラオケ 予約制	13 元気アップ体操 10:00～11:00 ※元気アップ予約開始日 予約制 カラオケ 予約制	14 フラダンス 10:30～12:00 予約制 卓球 予約制
15 午前 午後	16 健康アップ教室（市）予約終了 カラオケ 予約制	17 ロコモ体操 10:00～11:00 先着順 卓球 予約制	18 生き生きデイ（市） 11:00～11:40 当日受付 シニアダンス 13:30～15:00 予約制	19 ボツチャ 10:00～11:30 予約制 健康運動教室（市）予約終了 カラオケ 予約制	20 元気アップ体操 10:00～11:00 予約制 やさしいイスヨガ 14:00～15:00 予約制	21 生け花教室 10:00～11:30 予約制 カラオケ 予約制
22 午前 午後	23 天皇誕生日	24 ボツチャ 10:00～11:30 予約制 卓球 予約制	25 ●生きがい相談 生き生きデイ（市） 11:00～11:40 当日受付 ●健康相談 ナツメロ生演奏 14:00～15:00 予約制	26 飾りもの作り 10:00～11:40 予約制 カラオケ 予約制	27 元気アップ体操 10:00～11:00 予約制 音楽をたのしもう 13:30～14:30 予約制	28 卓球 (初心者専用) (10:45～11:45) 予約制 卓球 予約制

《20日から翌月分の講座の予約を受付ます》

- *元気アップ体操は2回目終了後から受付
- *ボツチャは火曜日・木曜日の2回目終了後から受付
- *卓球/カラオケは毎回終了後に次回の予約
- ※ ロコモ体操は先着順です

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。



青木たたら荘だより

令和8年 2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

・2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




まだまだ寒い日が続きます。

外気やお風呂場での寒暖差に気を付けましょう。

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



携帯電話（スマートフォン）から読み取ってください。

ホームページ



※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（17名）	3日（火）	13:30～15:00	300円	ゆったりとした動きでも、じんわりと汗をかきます。
	フラダンス（20名）	4日（水） 14日（土）	13:30～15:00 10:30～12:00	1,000円	未経験の方、経験ありの方、1度お越しになりませんか。優雅に踊りましょう♪
	ポッチャ（24名）※ご予約は2回まで	5日（木） 19日（木） 10日（火） 24日（火）	10:00～11:30	100円	パラリンピックでも行われているポッチャ。一度体験してみませんか。
	元気アップ体操（40名）※ご予約は2回まで	6日（金） 13日（金） 20日（金） 27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）	6日（金） 20日（金）	14:00～15:00	500円	音楽を聞きながらリラックス。ヨガの世界へ行ってみましょう。
	シニアダンス（25名）	18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）	21日（土）	10:00～11:30	1,400円	伝統のある小原流で季節の花を生けてみましょう。
	ナツメロ生演奏（45名）	25日（水）	14:00～15:00	100円	バンドによる生演奏♪ 懐かしい音楽と一緒に口ずさんで楽しみましょう。
	飾りもの作り（22名）	26日（木）	10:00～11:40	500円	押し絵で招きねこを作りましょう。
	音楽をたのしもう（20名）	27日（金）	13:30～14:30	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。
	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）	3日（火） 17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）

2月25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）

2月4日（水）25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。

初めての卓球🏓

初心者向け卓球の時間枠を設けました♪

2月 7日（土）午前10:45～11:45《要予約》

2月28日（土）午前10:45～11:45《要予約》

卓球未経験、ちょっぴり自信がない、気兼ねなく楽しみたい、そんな方のための時間です。

※裏面で（初心者専用）と表示しています。

時間帯は月ごとにお問い合わせください。

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