

2月



青木たらら荘

開所時間 9:00~16:00 ☎048-255-2620

日	月	火	水	木	金	土
1 午前	2 健康アップ教室（市）予約終了 カラオケ	3 口コモ体操 10:00~11:00 予約制	4 ●生きがい相談 生き生きデイ（市） 11:00~11:40 先着順	5 パン販売 ボッチャ 10:00~11:30 予約制	6 元気アップ体操 10:00~11:00 予約制	7 卓球 (初心者専用) (10:45~11:45) 予約制
午後	カラオケ	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
8 午前	9 健康アップ教室（市）予約終了 カラオケ	10 ボッチャ 10:00~11:30 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	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	14 フラダンス 10:30~12:00 予約制
午後	カラオケ	卓球		健康運動教室（市）予約終了 カラオケ 予約制	カラオケ 予約制	卓球 予約制
15 午前	16 健康アップ教室（市）予約終了 カラオケ	17 口コモ体操 10:00~11:00 予約制	18 生き生きデイ（市） 11:00~11:40 先着順 当日受付	19 ボッチャ 10:00~11:30 予約制	20 元気アップ体操 10:00~11:00 予約制	21 生け花教室 10:00~11:30 予約制
午後	カラオケ	卓球	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
22 午前	23 天皇誕生日	24 ボッチャ 10:00~11:30 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	26 飾りもの作り 10:00~11:40 予約制	27 元気アップ体操 10:00~11:00 予約制	28 卓球 (初心者専用) (10:45~11:45) 予約制
午後		卓球	●健康相談 ナツメロ生演奏 14:00~15:00 予約制	カラオケ 予約制	音楽をたのしもう 13:30~14:30 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
- \*ボッチャは火曜日・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
- \* 口コモ体操は先着順です

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。



# 青木たら荘だより 令和8年 2月号

・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



## 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

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。

講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
<b>健康太極拳（17名）</b>	<b>3日（火）</b>	<b>13:30～15:00</b>	<b>300円</b>	ゆったりとした動きでも、じんわりと汗をかきます。
<b>フラダンス（20名）</b>	<b>4日（水） 14日（土）</b>	<b>13:30～15:00 10:30～12:00</b>	<b>1,000円</b>	未経験の方、経験の方、一度お越しになりませんか。優雅に踊りましょう♪
<b>ボッチャ（24名）※ご予約は2回まで</b>	<b>5日（木） 10日（火） 19日（木） 24日（火）</b>	<b>10:00～11:30</b>	<b>100円</b>	バラリンピックでも行われているボッチャ。一度体験してみませんか。
<b>元気アップ体操（40名）※ご予約は2回まで</b>	<b>6日（金） 13日（金） 20日（金） 27日（金）</b>	<b>10:00～11:00</b>	<b>100円</b>	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！
<b>やさしいイスヨガ（23名）</b>	<b>6日（金） 20日（金）</b>	<b>14:00～15:00</b>	<b>500円</b>	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。
<b>シニアダンス（25名）</b>	<b>18日（水）</b>	<b>13:30～15:00</b>	<b>300円</b>	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♪
<b>生け花教室（13名）</b>	<b>21日（土）</b>	<b>10:00～11:30</b>	<b>1,400円</b>	伝統のある小原流で季節の花を生けてみましょう。
<b>ナツメロ生演奏（45名）</b>	<b>25日（水）</b>	<b>14:00～15:00</b>	<b>100円</b>	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。
<b>飾りもの作り（22名）</b>	<b>26日（木）</b>	<b>10:00～11:40</b>	<b>500円</b>	押し絵で招きねこを作りましょう。
<b>音楽をたのしもう（20名）</b>	<b>27日（金）</b>	<b>13:30～14:30</b>	<b>500円</b>	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。
<b>卓球（各回 最大6名まで×2台）</b>	裏面の予定表をご確認ください	4部制	無料	<b>午前 9:30～10:30 10:45～11:45</b>
<b>カラオケ（各回 最大6名まで）</b>	裏面の予定表をご確認ください	4部制	無料	<b>午後 13:30～14:30 14:45～15:45</b>

カラオケ以外のご利用は上履きをお持ちください

講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
<b>血液循環ロコモ体操（45名）</b>	<b>3日（火）17日（火）</b>	<b>10:00～11:00</b>	<b>100円</b>	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、ちょっと自信がない、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

キヤンセルは必ずご連絡ください