

3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	2 健康アップ教室(市) 予約終了 午前 カラオケ	3 ロコモ体操 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 当日受付	5 パン販売 ポッチャ 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 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	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 予約制	卓球 (初心者専用) (13:30~14:30) 予約制	
8	9 健康アップ教室(市) 予約終了 午前 カラオケ	10 ポッチャ 10:00~11:30 予約制	11 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	12 音楽をたのしもう 10:00~11:00 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 卓球 予約制	
	午後 カラオケ	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	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 予約制	卓球 予約制	
15	16 健康アップ教室(市) 予約終了 午前 カラオケ	17 ロコモ体操 10:00~11:00 先着順	18 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	19 ポッチャ 10:00~11:30 予約制	20 春分の日		21 生け花教室 10:00~11:30 予約制
	午後 カラオケ	コーヒー教室 13:30~15:00 予約制	●健康相談 シニアダンス 13:30~15:00 予約制	卓球			カラオケ 予約制
22	23 卓球 午前 予約制	24 ポッチャ 10:00~11:30 予約制	25 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 当日受付	26 こいのぼりの輪飾り作り 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	カラオケ	ナツメ口生演奏 14:00~15:00 予約制	カラオケ	カラオケ	卓球	
29	30 卓球 午前 予約制	31 カラオケ 予約制		 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。 			
	午後 卓球	カラオケ 予約制	カラオケ 予約制				

・3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



春の訪れを感じられる季節となりました。

散歩や外出を楽しみながら心も体も元気に過しましょう。

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 (17名)	3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)	4日(水) 11日(水)	13:30～15:00	1,000円	ハワイアン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	5日(木) 19日(木) 10日(火) 24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	6日(金) 13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 (26名)	6日(金) 13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)	12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。
コーヒー教室 (15名)	17日(火)	13:30～15:00	1,000円	3年ぶりのコーヒー教室です。香り豊かな時間を楽しんでみませんか。
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	創流130年。伝統ある小原流生け花を体験してみませんか
ナツメロ生演奏 (45名)	25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。
こいのぼりの輪飾り作り (22名)	26日(木)	10:00～11:40	500円	押し絵でこいのぼりの輪飾りを作りましょう。
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	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)

3月18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)

3月4日(水) 11日(水) 18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。

シニアダンス 1周年



シニアダンスの講座も今月で丸1年になります。

今回は1周年を記念して、みんなで楽しく踊りましょう

Shall we ダンス?

コーヒー教室募集

参加費
1,000円

3月17日(火) 13:30～15:00 定員15名

内容: コーヒー豆のお話、豆の選び方、

おいしい淹れ方、3種の試飲など

★毎日の一杯がもっとおいしくなる講座です。



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