

4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
午前	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。		1 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	2 ポツチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	3 元氣アップ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	4 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制
			午後	フラダンス 13:30~15:00 <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 <input type="checkbox"/> 予約制
5 午前	6 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	7 ロコモ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	8 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	9 音楽をたのしもう 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	10 元氣アップ体操 10:00~11:00 ※元氣アップ予約開始日 <input type="checkbox"/> 予約制	11 カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制
	午後	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	健康太極拳 13:30~15:00 <input type="checkbox"/> 予約制	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	健康運動教室(市) 予約終了 <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制
12 午前	13 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	14 ポツチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	15 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	16 ポツチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	17 元氣アップ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	18 生け花教室 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制
	午後	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	●健康相談 シニアダンス 13:30~15:00 <input type="checkbox"/> 予約制	健康運動教室(市) 予約終了 <input type="checkbox"/> 予約制	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 <input type="checkbox"/> 予約制
19 午前	20 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	21 ロコモ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	22 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <input type="checkbox"/> 当日受付	23 飾り物作り 10:00~11:40 <input type="checkbox"/> 予約制	24 元氣アップ体操 10:00~11:00 <input type="checkbox"/> 予約制	25 卓球 (初心者専用) (10:45~11:45) <input type="checkbox"/> 予約制
	午後	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	ナツメロ生演奏 14:00~15:00 <input type="checkbox"/> 予約制	健康運動教室(市) 予約終了 <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制
26 午前	27 卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	28 ポツチャ 10:00~11:30 <input type="checkbox"/> 予約制	29 昭和の日 	30 カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制		
	午後	卓球 <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制	カラオケ <input type="checkbox"/> 予約制		

青木たたら荘だより 令和8年 4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



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。	

・4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



桜の花も咲きそろい心躍る季節となりました。

なにか新しいことにチャレンジしてみませんか

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。

※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
	フラダンス（20名）	1日（水） 18日（土）	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	2日（木） 16日（木） 14日（火） 28日（火）	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。
	元気アップ体操（40名） ※ご予約は2回まで	3日（金） 10日（金） 17日（金） 24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（28名）	3日（金） 17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づくりにも最適です。
	健康太極拳（17名）	7日（火）	13:30～15:00	300円	心と体の若返り！ゆったりした動きで体幹も鍛えられます。
	音楽をたのしもう（24名）	9日（木）	10:00～11:00	500円	音楽療法士による生演奏と共に歌ったり体を動かしたりします。
	シニアダンス（25名）	15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）	18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）	22日（水）	14:00～15:00	100円	懐かしい曲を生演奏で、リクエストした曲が演奏されるかも？
飾り物作り（22名）	23日（木）	10:00～11:40	500円	梅雨の輪飾りを作ります。カエルさんや雨粒で梅雨を表現してみましょう。	
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）	7日（火） 21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 山南(やまなみ) 貞夫先生
4月15日(水) 13:30～14:30
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）
4月8日(水) 15日(水) 22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。

4月から健康相談の先生が代わります！

ご予約は不要です。

気になるお身体のお悩みを、相談しませんか

☆ たたら荘からのお願い ☆

利用料・参加費のお支払いは、なるべく
おつりのないようにご協力お願い致します。



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(マイナンバーカード、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

キャンセルは必ずご連絡ください