

5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日 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 カラオケ	2日 卓球
午後					当日受付 やさしいイスヨガ 14:00~15:00	卓球
午前	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 ボッチャ 10:00~11:30	8日●生きがい相談 元気アップ体操 10:00~11:00	9日 卓球 (初心者専用) (10:45~11:45)
午後				健康運動教室(市)予約終了 カラオケ	カラオケ	卓球
午前	11日 卓球	12日 ボッチャ 10:00~11:30	13日●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	14日 音楽をたのしもう 10:00~11:00	15日 元気アップ体操 10:00~11:00	16日 さわやか音楽会 10:00~11:30
午後	卓球	健康太極拳 13:30~15:00	パン販売 フラダンス 13:30~15:00	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	カラオケ
午前	18日 卓球	19日 ロコモ体操 10:00~11:00	20日●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	21日 ボッチャ 10:00~11:30	22日 元気アップ体操 10:00~11:00	23日 生け花教室 10:00~11:30
午後	卓球	カラオケ	●健康相談 シニアダンス 13:30~15:00	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ	カラオケ	カラオケ
午前	25日 卓球 (初心者専用) (10:45~11:45)	26日 ボッチャ 10:00~11:30	27日 生き生きデイ(市) 11:00~11:40	28日 飾り物作り 10:00~11:40	29日 元気アップ体操 10:00~11:00	30日 カラオケ
午後	卓球	卓球	ナツメロ生演奏 14:00~15:00	健康運動教室(市)予約終了 カラオケ	カラオケ	フラダンス 13:30~15:00



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。

・5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



風薫る5月。何をしてもいい季節ですね。

体操や作り物、卓球やカラオケ、囲碁将棋など、青木たたら荘で体験できます。一度試しにいらしてみませんか。

予
約
が
必
要

講座名(定員)	実施日	時間	参加費	内 容
やさしいイスヨガ (28名)	1日(金) 15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。
ポッチャ (24名) ※ご予約は2回まで	7日(木) 21日(木) 12日(火) 26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、点を競います。
元気アップ体操 (40名) ※ご予約は2回まで	8日(金) 15日(金) 22日(金) 29日(金)	10:00～11:00	100円	ラジオ体操・歌のあとは体を動かして足腰や肩の筋肉を鍛えていきましょう。
健康太極拳 (17名)	12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)	13日(水) 30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！
音楽をたのしもう (24名)	14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。
さわやか音楽会 (45名)	16日(土)	10:00～11:30	無料	南平ブルースハーモニカの演奏やギター演奏等々、みんなで一緒に楽しい音楽会♪
シニアダンス (25名)	20日(水)	13:30～15:00	300円	ストレッチをしてから、簡単なステップを踏んで♪楽しく脳トレにもなりますよ。
生け花教室 (13名)	23日(土)	10:00～11:30	1,400円	創流から約130年の小原流。お花を活けて季節の移ろいを感じましょう。
ナツメロ生演奏 (45名)	27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♪懐かしい曲も聞けますよ。
飾り物作り (22名)	28日(木)	10:00～11:40	500円	金魚鉢の形をした飾りを作ります。どんな作品ができるかお楽しみに♪
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 ・キャンセルは必ずご連絡ください

先着順	講座名(定員)	実施日	時間	参加費	内 容
	血液循環口コミ体操 (45名)	19日(火) (※今月は1回です)	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
5月20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。

新ミニ講話: 13:15～13:30 (さいわい診療所)

●生きがい相談 (生きがいづくりアドバイザー)
5月8日(金) 13日(水) 20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。

《♪さわやか音楽会♪ 5/16(土)開催》

時間:10時～11時30分 ※ご予約お待ちしております

①南平ブルースハーモニカの演奏&ギター演奏
②懐かしのフォークソングをみんなで歌おう
③井上陽水のモノマネー筋45年!?

★★ みんなで楽しみましょう ★★

参加費:無料 利用料:100円

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