

6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	1日 カラオケ <small>予約制</small>	2日 ロコモ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	3日 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	4日 パン販売 ボッチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	5日 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>予約制</small>	6日 卓球 (初心者専用) (10:45~11:45) <small>予約制</small>	
午後	カラオケ <small>予約制</small>	健康太極拳 13:30~15:00 <small>予約制</small>	フラダンス 13:30~15:00 <small>予約制</small>	健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ <small>予約制</small>	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 <small>予約制</small>	卓球 <small>予約制</small>	
午前	8日 卓球 <small>予約制</small>	9日 ボッチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	10日●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	11日 音楽をたのしもう 10:00~11:00 <small>予約制</small>	12日 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>予約制</small> ※元気アップ予約開始日	13日 卓球 <small>予約制</small>	
午後	卓球 <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	フラダンス 13:30~15:00 <small>予約制</small>	健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	卓球 <small>予約制</small>	
午前	15日 卓球 <small>予約制</small>	16日 ロコモ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	17日●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	18日 ボッチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	19日 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>予約制</small>	20日 生け花教室 10:00~11:30 <small>予約制</small>	
午後	卓球 <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	●健康相談 シニアダンス 13:30~15:00 <small>予約制</small>	健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ <small>予約制</small>	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	
午前	22日 卓球 <small>予約制</small>	23日 ボッチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	24日 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	25日 飾り物作り 10:00~11:40 <small>予約制</small>	26日 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>予約制</small>	27日 卓球 (初心者専用) (10:45~11:45) <small>予約制</small>	
午後	卓球 <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	ナツメロ生演奏 14:00~15:00 <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	カラオケ <small>予約制</small>	卓球 <small>予約制</small>	
午前	29日 卓球 <small>予約制</small>	30日 卓球 <small>予約制</small>	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 <small>予約制</small>	オレンジタイム手とて 14:00~15:00 ※青木包括主催 <small>予約制</small>					



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。	

・6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



紫陽花が美しく咲く季節となりました。

梅雨の時期ですが、心は晴れやかに過ごしたいですね。

職員一同、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
健康太極拳 (17名)	2日(火)	13:30～15:00	300円	初心者の方でも気軽に参加できる入門編です。
フラダンス (20名)	3日(水) 10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!
ポッチャ (24名) ※ご予約は2回まで	4日(木) 18日(木) 9日(火) 23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	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26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。
やさしいイスヨガ (28名)	5日(金) 19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。
音楽をたのしもう (24名)	11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。
シニアダンス (25名)	17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)	20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)	24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)	25日(木)	10:00～11:40	500円	風鈴をメインに夏の風物詩で輪飾りを作りましょう。
オレンジタイム手とて(10名) ※青木包括主催	30日(火)	14:00～15:00	無料	楽しくおしゃべりしながら、暑中見舞いのハガキを作りましょう。
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

・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
	血液循環口コモ体操 (45名)	2日(火) 16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
6月17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)
6月10日(水) 17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。

☆オレンジタイム手とて☆
暑中見舞いのハガキ作り 大募集!

●日 時：6月30日(火) 14:00～15:00
●参加費：無料 (利用料100円のみ)
※青木包括支援センター主催

広告や包装紙などを使って、
あなただけの暑中見舞いを作って
みませんか。おしゃべりしながら簡単に
楽しくできますよ♪

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