

7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 <small>当日受付</small>	2日 パン販売 ポツチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	3日●生きがい相談 カラオケ ① 9:30~②10:45~ <small>予約制</small>	4日 卓球 ① 9:30~ ②10:45~♥(初心者) <small>予約制</small>
午後			フラダンス 13:30~15:00 <small>予約制</small>	カラオケ ③13:30~ ④14:45~ <small>予約制</small>	やさしいイスヨガ 14:00~15:00 <small>予約制</small>	卓球 ③13:30~ ④14:45~ <small>予約制</small>
午前	6日 卓球 ① 9:30~②10:45~ <small>予約制</small>	7日 ロコモ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	8日●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	9日 音楽をたのしもう 10:00~11:00 <small>予約制</small>	10日 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>予約制</small>	11日 卓球 ① 9:30~②10:45~ <small>予約制</small>
午後	卓球 ③13:30~ ④14:45~ <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 ③13:30~④14:45~ <small>予約制</small>	カラオケ ③13:30~④14:45~ <small>予約制</small>	卓球 ③13:30~④14:45~ <small>予約制</small>
午前	13日 卓球 ① 9:30~②10:45~ <small>予約制</small>	14日 ポツチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	15日 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	16日 ポツチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	17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	18日 生け花教室 10:00~11:30 <small>予約制</small>
午後	卓球 ③13:30~ ④14:45~ <small>予約制</small>	卓球 ③13:30~ ④14:45~ <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 ③13:30~④14:45~ <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 ③13:30~ ④14:45~ <small>予約制</small>
午前	海の日		21日 ロコモ体操 10:00~11:00 <small>先着順</small>	22日●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00~11:40 <small>当日受付</small>	23日 飾り物作り 10:00~11:40 <small>予約制</small>	24日 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>予約制</small>
午後			カラオケ ③13:30~④14:45~ <small>予約制</small>	ナツメロ生演奏 14:00~15:00 <small>予約制</small>	健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ ③13:30~④14:45~ <small>予約制</small>	卓球 ③13:30~④14:45~ <small>予約制</small>
午前	27日 カラオケ ① 9:30~②10:45~ <small>予約制</small>	28日 ポツチャ 10:00~11:30 <small>予約制</small>	29日 卓球 ① 9:30~②10:45~ <small>予約制</small>	30日 卓球 ① 9:30~②10:45~ <small>予約制</small>	31日 元気アップ体操 10:00~11:00 <small>予約制</small>	
午後	カラオケ ③13:30~ ④14:45~ <small>予約制</small>	カラオケ ③13:30~ ④14:45~ <small>予約制</small>	卓球 ③13:30~ ④14:45~ <small>予約制</small>	健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ ③13:30~④14:45~ <small>予約制</small>	カラオケ ③13:30~ ④14:45~ <small>予約制</small>	

青木たたら荘だより 令和8年 7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。	

・7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



日に日に暑い日が増えもうすぐ夏本番ですね。
 暑さに負けない体作りをしませんか。
 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
	フラダンス (20名)	1日(水) 8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	2日(木) 16日(木) 14日(火) 28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。
	やさしいイスヨガ (28名)	3日(金) 17日(金)	14:00～15:00	500円	音楽を聞きながらリラクセス。ヨガの世界へ行ってみましょう。
	健康太極拳 (17名)	7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。
	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。
	元気アップ体操 (40名) ※ご予約は2回まで	10日(金) 17日(金) 24日(金) 31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。
	シニアダンス (25名)	15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)	18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)	22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)	23日(木)	10:00～11:40	500円	案山子をメインに秋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 ① 9:30～10:30 ② 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 ③ 13:30～14:30 ④ 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
	血液循環ロコモ体操 (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
 7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。
 新ミニ講話：13:15～13:30(青木保健ステーション)

●生きがい相談(生きがいづくりアドバイザー)
 7月3日(金)8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。

お忘れ物は、ないですか？

特に講座終了後のお忘れ物が、多くなって
 おります。最後にご確認の上、お帰りください。

履き物の、お間違えにもお気を付けください。
 お忘れ物の保存期間は3ヶ月間です！
 ※飲み物・タオル・上着・帽子・上履きのお忘れ物が多いです。

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(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