



毎日、暑い日が続いていますね。
40℃をこえると酷暑。熱中症に気を付けましょう。
ちょこっと青木たたら荘で涼んでいきませんか。



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）	4日（火）	13:30～15:00	300円	心と体の若返り！ゆったりと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）	5日（水） 22日（土）	13:30～15:00	1,000円	ハワイアン音楽に合わせて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	6日（木） 13日（木） 20日（木） 25日（火）	10:00～11:30	100円	的的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	7日（金） 14日（金） 21日（金） 28日（金）	10:00～11:00	100円	ラジオ体操や歌、口腔体操など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）	7日（金） 21日（金）	14:00～15:00	500円	椅子に座って行うヨガ。どなたでも無理なくリラックスして参加できます。
	シニアダンス（25名）	12日（水）	13:30～15:00	300円	初心者向けの簡単なダンス♪楽しくて脳トレにもなります。
	生け花教室（13名）	22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）	26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）	27日（木）	10:00～11:40	500円	すずめの飾り物をモビール（つり飾り）を使って作ります。
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）	4日（火） 18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
8月19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。
※今月のミニ講話はお休みです。

●生きがい相談（生きがいづくりアドバイザー）
8月14日（金）19日（水）26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 知 ら せ 》
8月の「音楽をたのしもう」講座はお休みです
（※ 9月分 の 予約、受付中 です）

⚠ 熱 中 症 に ご 注 意 を ⚠
・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう
・エアコンは我慢せずに適宜に使用しましょう
・手のひらや首元などを冷やすと効果的です



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

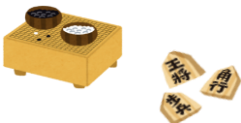
8月



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 卓球 ・ 9:30～ ・ 10:45～ 予約制
午後						卓球 ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制
午前	3日 卓球 ・ 9:30～ ・ 10:45～ 予約制	4日 ロコモ体操 10:00～11:00 先着順	5日 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	6日 パン販売 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	7日 元気アップ体操 10:00～11:00 予約制	8日 卓球 ・ 9:30～ ・ 10:45～ 予約制
午後	卓球 ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	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 ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	やさしいイスヨガ 14:00～15:00 予約制	卓球 ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制
午前	10日 卓球 ・ 9:30～ ・ 10:45～ 予約制	11日 山の日 	12日 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	13日 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	14日 ●生きがい相談 元気アップ体操 10:00～11:00 ※元気アップ予約開始日 予約制	15日 卓球 ・ 9:30～ ・ 10:45～ 予約制
午後	卓球 ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制		シニアダンス 13:30～15:00 予約制	健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	カラオケ ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	卓球 ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制
午前	17日 卓球 ・ 9:30～ ・ 10:45～ 予約制	18日 ロコモ体操 10:00～11:00 先着順	19日 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	20日 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	21日 元気アップ体操 10:00～11:00 予約制	22日 生け花教室 10:00～11:30 予約制
午後	卓球 ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	カラオケ ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	●健康相談 卓球 ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	やさしいイスヨガ 14:00～15:00 予約制	フラダンス 13:30～15:00 予約制
午前	24日 カラオケ(終日) 予約制 31日 卓球(終日) 予約制	25日 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	26日 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	27日 飾り物作り 10:00～11:40 予約制	28日 元気アップ体操 10:00～11:00 予約制	29日 卓球 ・ 9:30～ ・ 10:45～ 予約制
午後		カラオケ ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	ナツメロ生演奏 14:00～15:00 予約制	健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	カラオケ ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制	卓球 ・ 13:30～ ・ 14:45～ 予約制