

9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●生きがい相談 ロコモ体操 10:00～11:00	2日 生き生きデイ(市) 11:00～11:40	3日 パン販売 ボッチャ 10:00～11:30	4日 元気アップ体操 10:00～11:00	5日 健康マージャン 9:15～11:30/13:15～15:30 卓球
午後		健康太極拳 13:30～15:00	フラダンス 13:30～15:00	健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ 13:30～/14:45～	やさしいイスヨガ 14:00～15:00	9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～
午前	7日 卓球 9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～	8日 ボッチャ 10:00～11:30	9日 生き生きデイ(市) 11:00～11:40	10日 音楽をたのしもう 10:00～11:00	11日 元気アップ体操 10:00～11:00 ※元気アップ予約開始日	12日 生け花教室 10:00～11:30 健康マージャン
午後		カラオケ 13:30～/14:45～	フラダンス 13:30～15:00	健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ 13:30～/14:45～	カラオケ 13:30～/14:45～	9:15～11:30/13:15～15:30 卓球 13:30～/14:45～
午前	14日 初心者健康マージャン講座 9:30～11:30 卓球	15日 ロコモ体操 10:00～11:00	16日 生き生きデイ(市) 11:00～11:40	17日 ボッチャ 10:00～11:30	18日 元気アップ体操 10:00～11:00	
午後	9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～	カラオケ 13:30～/14:45～	●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 13:30～/14:45～	やさしいイスヨガ 14:00～15:00	
午前		22日 国民の休日	23日 秋分の日 	24日 21日(月)敬老の日の 振替休日	25日●生きがい相談 元気アップ体操 10:00～11:00	26日 健康マージャン 9:15～11:30/13:15～15:30 卓球
午後					カラオケ 13:30～/14:45～	9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～
午前	28日 飾り物作り 《ぶどうの輪飾り》 10:00～11:40	29日 ボッチャ 10:00～11:30	30日●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40	健康マージャンとは？ 「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に、『健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり』を目的としています。 老若男女を問わず、脳トレとしても介護予防の一翼を担っています。 健康マージャンは様々な方から愛されながら、1988年より全国各地で 開催されています。 いよいよ9月より土曜日ご利用頂けます。		
午後	初心者健康マージャン講座 13:30～15:30 卓球13:30～/14:45～	青木包括出前講座 (お買い物支援について) 14:00～15:00	ナツメロ生演奏 14:00～15:00			

青木たたら荘だより 令和8年9月号



指定管理者：社会福祉法人川口市社会福祉協議会

川口市老人福祉センター 青木たたら荘

住所：川口市青木3-3-1 ☎ 048-255-2620

開所日：月～土曜日（祝日・年末年始除く） 開所時間：9:00～16:00

残暑の中にも、少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。
十分な休息を取りながら、実りの秋を元気に過ごしましょう。
職員一同、皆様のお越しをお待ちしております。



◎定例講座のご紹介（+利用料100円）

※ロコモ体操以外は予約制です。

★元気アップ体操とボッチャは、月4回のうち2回のみ予約可
・キャンセルは必ずご連絡ください。

	講 座	定 員	参加費（1回分）	基本開催日	備 考
健康増進	★元気アップ体操	40名	100円	金曜日(4回)	ボール（第2・4）
	★ボッチャ	24名	100円	火・木(各2回)	
	やさしいイスヨガ	28名	500円	金曜日(2回)	
	健康太極拳	17名	300円	第1火曜(1回)	
	シニアダンス	25名	300円	水曜日(1回)	
	フラダンス	20名	1,000円	水又は土(2回)	
	※ロコモ体操（先着順）	45名	100円	火曜日(2回)	ラップの芯・ボール
文化教養	ナツメロ生演奏	45名	100円	水曜日(1回)	
	音楽をたのしもう	24名	500円	木曜日(1回)	
	飾り物作り	22名	500円	木曜日(1回)	9月のみ月曜開催
	生け花教室	13名	1,400円	第3土曜(1回)	9月のみ第2土曜

※開催日は変更になることがあります

- ・開催日と時間は、裏面の行事カレンダーをご覧ください
- ・共通の持ち物：上履き・タオル・水分補給のための飲み物

◎卓球、カラオケは1日1時間のみご利用頂けます。

◎囲碁・将棋・電位治療器マッサージ機・電動ウーカー 毎日ご利用頂けます。

健康マージャン始めます！

9月は毎週土曜です。

※9/19除く

9:15～11:30

13:15～15:30

※予約制（12名/回）

☆初心者健康マージャン講座☆

（定員12名 8/24より予約受付）

9月14日（月） 9:30～11:30

28日（月） 13:30～15:30

※ 両日参加可能な方。

参加費 400円（2回分）

ふれあい敬老感謝祭

利用料
100円

9月19日（土）9:45～

【午前】

- ・懐かしい歌を聴いて歌って楽しもう♪
- ・マイスター合唱団による歌と手遊び！

【午後】

- ・歌って元気!!カラオケタイム 🎤 (予約制)

無料開放日 9月21日（祝）

ホールで懐かしの音楽映像を流します。
おくつろぎください。麻雀もできます。
お問い合わせの上、お越しください。

◎青木包括出前講座『お買い物支援について』 9/29(火) 定員10名 予約制

◎健康相談：山南（やまなみ）先生／ミニ講話：さいわい診療所

9月16日（水） 健康相談 13:30～14:30

ミニ講話 13:15～13:30

◎生きがい相談 生きがいづくりアドバイザー猪原先生

9月1日（火）25日（金）30日（水）9:30～12:00

※ご相談は予約不要 個室にて対応しますので安心してお越しください。

【ご利用案内】 利用料100円

川口市内在住の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。来所の際は必ずお持ちください。

新規作成には身分証明書（マイナンバーカード・障がい者手帳等）を
ご持参ください。利用証の発行は無料です。

青木たたら荘について



社協ホームページ

