

10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<br>電動ウォーカー毎日ご利用いただけます。 |                             |                                        | 1日<br>パン販売<br>ボッチャ<br>10:00～11:30          | 2日<br>卓球<br>9:30～/10:45～                     | 3日<br>健康マージャン<br>9:15～11:30/13:15～15:30<br>卓球<br>9:30～/10:45～<br>13:30～/14:45～          |
| 午後 |                                                                                                                             |                             |                                        | カラオケ<br>13:30～/14:45～                      | やさしいイスヨガ<br>14:00～15:00                      |                                                                                         |
| 午前 | 5日<br>卓球<br>9:30～/10:45～<br>13:30～/14:45～                                                                                   | 6日<br>ロコモ体操<br>10:00～11:00  | 7日●生きがい相談<br>生き生きデイ(市)<br>11:00～11:40  | 8日<br>音楽をたのしもう<br>10:00～11:00              | 9日<br>元気アップ体操<br>10:00～11:00                 | 10日<br>★ボッチャ大会★<br>9:30～12:00                                                           |
| 午後 |                                                                                                                             | 健康太極拳<br>13:30～15:00        | フラダンス<br>13:30～15:00                   | 健康運動教室(市) 予約終了<br>カラオケ<br>13:30～/14:45～    | カラオケ<br>13:30～/14:45～                        | カラオケ<br>13:30～/14:45～                                                                   |
| 午前 | 12日<br><br>スポーツの日                          | 13日<br>ボッチャ<br>10:00～11:30  | 14日●生きがい相談<br>生き生きデイ(市)<br>11:00～11:40 | 15日<br>カラオケ<br>9:30～/10:45～                | 16日<br>元気アップ体操<br>10:00～11:00<br>※元気アップ予約開始日 | 17日<br>生け花教室<br>10:00～11:30<br>健康マージャン<br>9:15～11:30/13:15～15:30<br>卓球<br>13:30～/14:45～ |
| 午後 |                                            | 卓球<br>13:30～/14:45～         | フラダンス<br>13:30～15:00                   | 健康運動教室(市) 予約終了<br>カラオケ<br>13:30～/14:45～    | やさしいイスヨガ<br>14:00～15:00                      |                                                                                         |
| 午前 | 19日<br>卓球<br>9:30～/10:45～<br>13:30～/14:45～                                                                                  | 20日<br>ロコモ体操<br>10:00～11:00 | 21日<br>生き生きデイ(市)<br>11:00～11:40        | 22日<br>ボッチャ<br>10:00～11:30                 | 23日●生きがい相談<br>元気アップ体操<br>10:00～11:00         | 24日<br>健康マージャン<br>9:15～11:30/13:15～15:30<br>卓球<br>9:30～/10:45～<br>13:30～/14:45～         |
| 午後 |                                                                                                                             | カラオケ<br>13:30～/14:45～       | ●健康相談<br>シニアダンス<br>13:30～15:00         | 健康運動教室(市) 予約終了<br>カラオケ<br>13:30～/14:45～    | カラオケ<br>13:30～/14:45～                        |                                                                                         |
| 午前 | 26日<br>卓球<br>9:30～/10:45～<br>13:30～/14:45～                                                                                  | 27日<br>ボッチャ<br>10:00～11:30  | 28日●生きがい相談<br>生き生きデイ(市)<br>11:00～11:40 | 29日<br>飾り物作り<br>《押し絵の羽子板作り》<br>10:00～11:40 | 30日<br>元気アップ体操<br>10:00～11:00                | 31日<br>健康マージャン<br>9:15～11:30/13:15～15:30<br>卓球<br>9:30～/10:45～<br>13:30～/14:45～         |
| 午後 |                                                                                                                             | 卓球<br>13:30～/14:45～         | ナツメロ生演奏<br>14:00～15:00                 | 健康運動教室(市) 予約終了<br>カラオケ<br>13:30～/14:45～    | カラオケ<br>13:30～/14:45～                        |    |

# 青木たたら荘だより 令和8年10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

爽やかな風が心地よく感じられる季節となりました。

スポーツの秋、芸術の秋、何か新しいことを始めてみませんか。

青木たたら荘は今日も皆様のお越しをお待ちしております。

利用料  
100円

《青木たたら荘4周年記念》  
☆ボッチャ大会開催します☆

◆日時 10月10日（土）

9:30～12:00

◆参加費 200円(+利用料100円)

◆定員 40名

予約受付中です！



9月から始まりました

『健康マージャン大盛況!!』

10月は毎週土曜です。

※10/10除く

9:15～11:30

13:15～15:30

予約制（12名/回）

第2回初心者健康マージャン講座  
（定員12名 10/27より予約受付）

11月16日(月) 9:30～11:30

30日(月) 9:30～11:30

※ 両日参加可能な方。

参加費 400円（2回分）



◎健康相談：山南（やまなみ）先生／ミニ講話：保健センター

10月21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

10月7日（水）14日（水）23日（金）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。

《市主催の体操のご案内》

・生き生きデイ：毎週水曜日11:00～11:40 先着順30名

・健康運動教室：申し込みは包括支援センターへ



◎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    | ナツメ口生演奏     | 45名 | 100円     | 水曜日(1回)  |           |
| 化    | 音楽をたのしもう    | 24名 | 500円     | 木曜日(1回)  |           |
| 教    | 飾り物作り       | 22名 | 500円     | 木曜日(1回)  |           |
| 養    | 生け花教室       | 13名 | 1,400円   | 第3土曜(1回) |           |

※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・電動ウォーカー 毎日ご利用頂けます。

【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

