

11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	2日 カラオケ 9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～	3日 文化の日	4日 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 卓球 13:30～/14:45～	5日 バン販売 ボッチャ 10:00～11:30 健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ 13:30～/14:45～	6日 ●生きがい相談 元気アップ体操 10:00～11:00 ※初心者麻雀申込〆切日 やさしいイスヨガ 14:00～15:00	7日 健康マージャン 9:15～11:30/13:15～15:30 卓球 9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～
午後						
午前	9日 卓球 9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～	10日 ボッチャ 10:00～11:30 健康太極拳 13:30～15:00	11日 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 フラダンス 13:30～15:00	12日 音楽をたのしもう 10:00～11:00 健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ 13:30～/14:45～	13日 元気アップ体操 10:00～11:00 ※元気アップ予約開始日 カラオケ 13:30～/14:45～	14日 健康マージャン 9:15～11:30/13:15～15:30 卓球 9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～
午後						
午前	16日 初心者健康マージャン講座 9:30～11:30 卓球 9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～	17日 ロコモ体操 10:00～11:00 カラオケ 13:30～/14:45～	18日 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 ●健康相談 ナツメロ生演奏 14:00～15:00	19日 ボッチャ 10:00～11:30 健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ 13:30～/14:45～	20日 元気アップ体操 10:00～11:00 やさしいイスヨガ 14:00～15:00	21日 生け花教室 10:00～11:30 健康マージャン 9:15～11:30/13:15～15:30 フラダンス 13:30～15:00
午後						
午前	23日 勤労感謝の日	24日 ボッチャ 10:00～11:30 カラオケ 13:30～/14:45～	25日 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 シニアダンス 13:30～15:00	26日 飾り物作り 《押し絵の干支作り・羊》 10:00～11:40 健康運動教室(市) 予約終了 カラオケ 13:30～/14:45～	27日 ●生きがい相談 元気アップ体操 10:00～11:00 カラオケ 13:30～/14:45～	28日 健康マージャン 9:15～11:30/13:15～15:30 卓球 9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～
午後						
午前	30日 初心者健康マージャン講座 9:30～11:30 卓球 9:30～/10:45～ 13:30～/14:45～	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						



青木たたら荘だより 令和8年11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

実りの秋を迎え、旬の食材もおいしい時期ですね。
たくさん食べて元気いっぱい体を動かしましょう。
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。



第2回初心者健康マージャン講座 (定員12名)

申込期間…10月27日（火）～11月6日（金）
12:00 まで
尚、申込者多数の場合は抽選となります。
10日までに当選の方にのみご連絡致します。

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）

大人気！！ 健康マージャン

11月は毎週土曜日
9:15～11:30
13:15～15:30
予約制（12名/回）

『時間厳守』で
お願いします。



利用料
100円

◎健康相談：山南（やまなみ）先生／ミニ講話：さいわい診療所

11月18日（水） ミニ講話 13:15～13:30

健康相談 13:30～14:30

◎生きがい相談 生きがいづくりアドバイザー猪原先生

11月6日（金）11日（水）27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下さい。

《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）	今月のみ第2火曜日
	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）	今月のみ1回
文化教養	ナツメ口生演奏	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）	
	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

