

..... 利用できる方は、原則として区内在住の60歳以上の方に限ります

ぷらっとほーむ滝野川東×滝野川老人いこいの家
オレンジフェスティバル

開催日時
7月2日(火) 12:20~15:15

3F 13:00~14:00 ※要事前申込
認知症サポーター養成講座

ぷらっとほーむ 14:00~15:00
コグニサイズ

娯楽室 13:00~15:00 (20分毎に入替)
アロマスプレー作り

動画視聴で
アロマスプレー
作り
無料参加券
プレゼント

大 12:20~12:50  認知症関連動画上映

広 13:15~14:00 歌声サロン

間 14:30~15:15 スローエアロ体験

廊 13:00~15:00
下 脳年齢チェック・ベジチェック
相談コーナー・ネイルコーナー

申込が必要な講座

申込方法…ご本人が滝野川老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて

押し花はがき作り

日時 7月28日(日) 13:30~14:30
場所 大広間 定員 12名(抽選) 費用 100円
申込 6月25日(火)~7月18日(木)
期間 ※抽選結果は7月19日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

ネイル教室

2人1組でお互いの爪で練習します。
日時 8月1日、8日、15日
全て木曜日 13:30~15:30
場所 娯楽室 定員 8名(抽選) 費用 200円
申込 7月2日(火)~7月23日(火)
期間 ※抽選結果は7月24日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

夏祭り体操

日時 8月2日、9日、30日 すべて金曜日
10:30~11:30
場所 大広間 定員 18名(抽選) 費用 無料
持物 お飲み物、汗拭きタオル
申込 7月2日(火)~7月17日(水)
期間 ※抽選結果は7月18日(木)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

NEW! 造花で仏花づくり

日時 8月6日(火) 13:30~14:30
場所 大広間 定員 8名(抽選)
費用 300円 (写真とは別の花瓶になります)
申込 7月10日(水)~7月30日(火)
期間 ※抽選結果は7月31日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします



NEW! 講座&朗読会
芥川龍之介と田端文士村

日時 8月7日(水) 10:00~11:30
場所 大広間 定員 20名(抽選) 費用 無料
講師 田端文士村記念館館長補佐 石川士郎氏
劇団文化座
申込 7月2日(火)~7月25日(木)
期間 ※抽選結果は7月26日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

NEW! スローエアロビック

音楽に合わせて楽しく体幹をほぐし、整えましょう♪
日時 8月8日・22日、9月12日・26日、
10月10日・24日、11月14日・28日
第2・4木曜日 14:00~15:00
場所 大広間 定員 15名(抽選) 費用 無料
申込 7月10日(水)~7月23日(火)
期間 ※抽選結果は7月24日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします



7月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
休館日	いこいこ体操 9:30~10:00	にこにこ体操 14:30~15:00	いこいこ体操 9:30~10:00	にこにこ体操 14:30~15:00	いこいこ体操 9:30~10:00	いこいこ体操 9:30~10:00
1 休館日	2 ネイルサロン 10:00~12:00 健康相談 10:00~12:00 健康食品 10:30~11:30 オレンジ フェスティバル 12:20~15:15 健康相談/栄養相談 13:00~15:00	3 転倒予防体操 10:30~11:30	4 コーラス 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	5 脳の健康度 ※タブレット参加者 13:00~14:00	6 ポッチャ 13:30~14:00	7
8 休館日	9 手話 10:30~11:30 ぬりえ& スクラッチ 13:00~15:00	10 転倒予防体操 10:30~11:30	11 絵手紙サロン 10:15~11:45 ゲーム体験会 13:30~14:30	12	13 映画観賞会 13:00~	14 詩吟と漢詩 13:30~15:00
15 休館日	16 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 骨盤底筋 10:30~11:30 スマホ講座 13:30~14:30	17 気軽に脳トレ 10:30~11:00	18 ゲーム体験会 13:30~14:30	19	20 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 みのるさんの 歌ボラ 14:00~15:00	21 Zoom講座 13:30~14:30
22 休館日	23 手話 10:30~11:30	24 ゲーム体験会 13:30~14:30	25 絵手紙サロン 10:15~11:45 まゆみ先生のおりがみ 13:00~15:00	26 体力測定会 13:30~14:30	27	28 気軽に脳トレ 10:30~11:00 押し花はがき 13:30~14:30
29 休館日	30 薬剤師相談 10:30~12:30 ポッチャ 13:30~14:00	31 転倒予防体操 10:30~11:30	個別相談 場所 受付前 申込 不要 費用 無料 『看護師による健康相談』 7月2日(火) 10:00~12:00/13:00~15:00 7月16日(火) 10:00~12:00/13:00~15:30 『管理栄養士による栄養相談』 7月2日(火) 13:00~15:00 『薬剤師によるお薬・スキンケア相談』 7月30日(火) 10:30~12:30			
黄色：申込不要 灰色：申込終了 色のない講座は申込期間を確認の上、お申込ください			栄養&健康相談 オレンジ フェスティバル内 で行います			

○申込方法…ご本人が滝野川老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて

○抽選の講座…抽選結果は**当選者のみ**ご連絡いたします。

申込必要な講座

講座名	日時	定員	申込期間/備考
健康食品との安心・安全・上手な関わり方	7月2日(火) 10:30~11:30	抽選 20名	※追加募集中 お問い合わせください
はじめての楽しいコーラス	7月4日(木) 10:30~11:30 8月1日(木) 10:30~11:30	先着 各20名	【7月】受付中~定員に達するまで 【8月】7月4日(木)~定員に達するまで
女性のための骨盤底筋トレーニング	7月16日(火)10:30~11:30	抽選 15名	6月25日(火)~7月9日(火) ※抽選結果は7月10日(水)以降
初心者向けスマホ講座 マップ(地図)経路検索	7月16日(火)13:30~14:30	先着 8名	7月2日(火)~定員に達するまで 持物:ご自身のスマートフォン
オンライン会議ツール Zoomの使い方	7月21日(日) 13:30~14:30	先着 4名	7月2日(火)~定員に達するまで
まゆみ先生のおりがみ教室	 7月25日(木) 13:00~15:00	抽選 10名	6月25日(火)~7月18日(木) ※抽選結果は7月19日(金)以降
押し花はがき	7月28日(日)13:30~14:30	抽選 12名	6月25日(火)~7月18日(木) ※抽選結果は7月19日(金)以降 材料費:100円
ネイル教室	8月1日、8日、15日 全て木曜日 13:30~15:30	抽選 8名	7月2日(火)~7月23日(火) ※抽選結果は7月24日(水)以降 材料費:200円
造花で仏花づくり	8月6日(火) 13:30~14:30	抽選 8名	7月10日(水)~7月30日(火) ※抽選結果は7月31日(水)以降 材料費:300円
講座&朗読会 芥川龍之介と田端文士村	8月7日(水) 10:00~11:30	抽選 20名	7月2日(火)~7月25日(木) ※抽選結果は7月26日(金)以降
スローエアロビック	8月8日~11月28日 毎月第2・4木曜日 14:00~15:00	抽選 15名	7月10日(水)~7月23日(火) ※抽選結果は7月24日(水)以降 ※7/26 体力測定会も是非ご参加ください

Zoom参加…【場所】各自自宅等 【定員】なし 【申込期限】実施日の二日前まで
※お申込にはメールアドレスが必要です※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます
会場参加 …ご本人が滝野川老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて

対面申込

対面は要申込

配信のある講座	日時	定員	申込期間/備考
転倒予防体操 「足腰を鍛えよう」	7月3日、10日、31日 全て水曜日 10:30~11:30	抽選 15名	※対面は申込受付終了
夏祭り体操	8月2日、9日、30日 全て金曜日 10:30~11:30	抽選 18名	7月2日(火)~7月17日(水) ※抽選結果は7月18日(木)以降

講座名	日時	定員	備考
いこいこ体操	毎週 火・木・土・日 9:30~10:00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
にこにこ体操	毎週 水・金 14:30~15:00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
保健師による健康相談	7月2日(火)、16日(火) 10:00~12:00/13:00~15:30	定員なし	お気軽にご相談ください ※2日は15:00まで
薬剤師 管理栄養士 による個別相談会	『栄養相談』 7月2日(火)13:00~15:00 『お薬・スキンケア相談』 7月30日(火)10:30~12:30	定員なし	お気軽にご相談ください 『スキンケア相談』では 肌年齢チェックも行えます。
ゲーム体験会 	7月4日(木)、11日(木)、 18日(木)、24日(水) 13:30~14:30	10名程度	スポーツ:11日(木)、24日(水) ボードゲーム等:4日(木) カーレース:18日(木)
はじめての ポッチャ	7月6日(土)、30日(火) 13:30~14:00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
ぬりえ& スクラッチアートサロン	7月9日(火) 13:00~15:00	10名程度	ぬりえは色鉛筆をお待ち下さい。
映画観賞会	7月13日(土)13:00~	20名程度	作品名はお問い合わせください
みのるさんの 歌ボラ	7月20日(土) 14:00~15:00	20名程度	ギターの弾き語り に合わせて歌いましょう♪
オンライン エクササイズ	7月20日(土) 10:00~10:45	15名程度	テーマ:肩こり予防 動きやすい服装、飲み物
体力測定会	7月26日(金)13:30~14:30	20名程度	・握力・片足立ち・5m歩行 歩きやすい靴でお越しください。 8月~スローエアロビックにご 参加の方は是非ご参加ください。

申込不要

対面申込	Zoom参加…【場所】各自自宅等 【定員】なし 【申込期限】実施日の二日前まで ※お申込にはメールアドレスが必要です※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます			
	会場参加 …ご本人が滝野川老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて			
	配信のある講座	日時	定員	申込期間/備考
不要	気軽に脳トレ	7月17日(水)10:30~11:00 7月28日(日)10:30~11:00	先着 10名	会場で受講の場合は申込不要

お問い合わせ先

滝野川老人いこいの家 休館日:月曜日 開館時間 9:00~16:00

所在地:114-0023 東京都北区滝野川1-46-7

(滝野川東区民センター2階)

電話:03-3915-5545 FAX:03-3915-5615

メールアドレス:takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

公式LINE



Instagram



ホームページ



ご利用には「利用証」の申請が必要です。初めて利用される方は、住所、氏名、年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先をご用意のうえ来館ください。各ふれあい館で発行した利用証でも利用できます。講師の都合や天災等により事業が中止になる場合がございます。予めご了承ください。

(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会 (ほうゆうかい) 〒154-0012 東京都世田谷区駒沢1-4-15 真井ビル5階