



..... 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

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

♪高校生が教える♪スマホ 教室・相談会～乗換案内の使い方～

日時 10月5日(土) 14:30～16:00
場所 大広間 定員 10名(先着) 費用 無料
講師 桜丘高等学校 スマホボランティア
持物 ご自身のスマートフォン
申込期間 9月26日(木)～定員に達するまで

初心者向けスマホ講座・相談会 アプリのインストール

日時 10月15日(火) 13:30～15:00
場所 大広間 定員 8名(先着) 費用 無料
講師 スマサポ
持物 ご自身のスマートフォン
申込期間 9月26日(木)～定員に達するまで

NEW

ペットボトルのキャップで メモスタンド作り



日時 10月17日(木) 13:30～14:30
場所 大広間 定員 8名(抽選) 費用 無料
申込 9月25日(水)～10月8日(火)
期間 ※抽選結果は10月9日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします



大人のちぎり絵

全員で一つの作品を作ります。
作品はお持ち帰りいただけません
のでご注意ください。
完成した作品は館内に飾ります。



日時 10月31日(木) 10:30～12:00
11月16日(土) 13:30～15:00 全2回
場所 大広間 定員 8名(抽選)
持物 お手拭き
申込 9月25日(水)～10月10日(木)
期間 ※抽選結果は10月11日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

牛乳パックで 小物入れつくり



日時 10月23日(水) 10:30～11:30
場所 大広間 定員 10名(先着) 費用 無料
持物 牛乳パック2本・ハギレ・千代紙
申込期間 10月1日(火)～定員に達するまで

NEW

食育講座

チョコレートの世界へようこそ

- ・チョコレート製造工程を模型や動画で説明
- ・カカオやチョコレートの歴史
- ・カカオ産地の違いをテイスティング
(アレルギー物質：乳成分、大豆)



日時 11月7日(木) 13:30～14:30
場所 大広間 定員 30名(抽選) 費用 無料
講師 株式会社明治
申込 10月1日(火)～10月29日(火)
期間 ※抽選結果は10月30日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

NEW

らくらく体操

音楽に合わせてゆったり体を動かします

日時 11月1日(金) 10:00～11:00
場所 大広間 定員 15名(先着) 費用 無料
講師 出井 芳恵 氏
申込期間 10月10日(木)～定員に達するまで

NEW

理恵先生の健康体操

ラジオ体操、ストレッチ、筋トレを行います

日時 11月10日、24日 第2・4日曜日 全2回
10:30～11:30
場所 大広間 定員 15名(先着) 費用 無料
講師 島田 理恵 氏
申込期間 10月10日(木)～定員に達するまで



10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
休館日	1 ネイルサロン 10:00~12:00 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30	2 ゲーム体験会 13:30~14:30	3 コーラス 10:30~11:30	4	5 気軽に脳トレ 10:30~11:00 高校生スマホ 14:30~16:00	6 タブレット 体験講座 10:30~11:30 ポッチャ 13:00~14:00
7 休館日	8 楽しい手話 10:30~11:30 ぬりえ& スクラッチ 13:00~15:00 ゴムバンド体操 14:00~15:00	9 ゲーム体験会 13:30~14:30	10 絵手紙サロン 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	11 健やかな髪と 健康 10:00~11:00	12 映画観賞会 13:00~	13 タブレット 体験講座 10:30~11:30 詩吟と漢詩 13:30~15:00
14 休館日	15 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 13:30~15:00	16 ゲーム体験会 13:30~14:30	17 ハーモニカ 10:10~10:50 メモスタンド 13:30~14:30	18 ボランティア 10:30~11:30	19 	20 タブレット 体験講座 10:30~11:30 Zoom講座 13:30~14:30
21 休館日	22 楽しい手話 10:30~11:30 ゴムバンド体操 14:00~15:00	23 牛乳パックで 小物入れづくり 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	24 絵手紙サロン 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	25 ボランティア 10:30~12:00 ポッチャ 13:00~14:00	26 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 みのるさんの 歌ボラ 13:30~14:30	27 タブレット 体験講座 10:30~11:30 詩吟と漢詩 13:30~15:00
28 休館日	29 栄養相談 10:30~12:30 ゴムバンド体操 14:00~15:00 きらりあ 健康講座 15:00~15:30	30 気軽に脳トレ 10:30~11:00 薬剤師相談 10:30~12:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	31 ちぎり絵 10:30~12:00 まゆみ先生 の おりがみ 13:00~15:00	<p>黄色: 申込不要 色のない講座は申込期間を 灰色: 申込終了 確認の上、お申込ください</p> <p>ハーモニカで歌おう</p> <p>日時 10月17日(木) 10:10 ~ 10:50 場所 大広間 定員 15名程度(当日先着) 費用 無料 申込 不要</p> 		

○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。

申込が必要な講座

講座名	日時	定員	申込期間/備考
はじめての 楽しいコーラス	10月3日(木) 10:30~11:30 11月7日(木) 10:30~11:30	先着 各20名	【10月分】受付中 【11月分】10月3日(木)~ どちらも定員に達するまで
高校生が教える スマホ教室・相談会	10月5日(土)14:30~16:00	先着 10名	9月26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	10月15日(火)10:30~11:30	抽選 15名	9月25日(水)~10月8日(火) ※抽選結果は10月9日(水)以降
スマホ講座・相談会 アプリのインストール	10月15日(火)13:30~15:00	先着 8名	9月26日(木)~定員に達するまで
ペットボトルのキャップで メモスタンド作り	10月17日(木)13:30~14:30	抽選 8名	9月25日(水)~10月8日(火) ※抽選結果は10月9日(水)以降
大人のちぎり絵 ※2回で1つの作品を作ります	10月31日(木)10:30~12:00 11月16日(土)13:30~15:00	抽選 8名	9月25日(水)~10月10日(木) ※抽選結果は10月11日(金)以降
オンライン会議ツール Zoomの使い方	10月20日(日)13:30~14:30	先着 4名	9月26日(木)~定員に達するまで
牛乳パックで 小物入れづくり	10月23日(水)10:30~11:30	先着 10名	10月1日(火)~定員に達するまで
まゆみ先生の おりがみ教室 	10月31日(木)13:00~15:00	抽選 10名	10月1日(火)~10月22日(火) ※抽選結果は10月23日(水)以降
らくらく体操	11月1日(金)10:00~11:00	先着 15名	10月10日(木)~定員に達するまで
チョコレートの 世界へようこそ	11月7日(木)13:30~14:30	抽選 30名	10月1日(火)~10月29日(火) ※抽選結果は10月30日(水)以降
理恵先生の 健康体操	11月10日(日)、24日(日) 全2回 10:30~11:30	先着 15名	10月10日(木)~定員に達するまで

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
ゴムバンド体操	10月8日、22日、29日 全て火曜日14:00~15:00	抽選 18名	※対面は申込受付終了
冬の肩こり予防体操	11月5日、12日、26日 全て火曜日14:00~15:00	抽選 18名	10月10日(木)~10月24日(木) ※抽選結果は10月25日(金)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
看護師による健康相談	10月1日(火)、15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。
ゲーム体験会 	10月2日、9日、16日、 23日、30日 全て水曜日 13:30~14:30	10名程度	太鼓:2日 ボード:16日 スポーツ:9日、23日 カーレース:30日
はじめてのポッチャ	10月6日(日)、25日(金) 13:00~14:00	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	10月8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	10月12日(土)13:00~	20名程度	作品名はお問い合わせください。
ハーモニカで歌おう	10月17日(木)10:10~10:50	15名程度	童謡唱歌など 歌いましょう♪ 
気軽に ボランティア 	10月18日(金)10:30~11:30 10月25日(金)10:30~12:00	各10名程度	18日:おりがみ 25日:編み物(持物:かぎ針7号)
みのるさんの歌ボラ	10月26日(土) 13:30~14:30	20名程度	ギターに合わせて歌いましょう♪
薬剤師/管理栄養士 による個別相談会	『栄養相談』10月29日(火) 『お薬/スキンケア相談』10月30日(水) いずれも 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。
きらりあ健康講座	10月29日(火)15:00~15:30	15名程度	人生100年時代、住み慣れた 地域で元気に過ごすために

申込不要

対面申込

不要

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

配信のある講座	日時	定員	備考
気軽に脳トレ	10月5日(土)10:30~11:00 10月30日(水)10:30~11:00	先着 10名	会場で受講の場合は申込不要
オンラインエクササイズ 動きやすい体の使い方	10月26日(土) 10:00~10:45	先着 15名	動きやすい服装、飲み物 講師:池田卓規氏 (全米スポーツ医学協会認定トレーナー) 

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  インスタグラム  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