

..... 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

受付中 老人いこいの家の利用証を更新します

6月から新しい利用証に切り替わります。入浴の利用曜日も6月1日に変更となります。

【申請方法】 現在お持ちの利用証、健康保険証などの住所、氏名、年齢が確認できるものと、緊急連絡先をご用意のうえ

【申請場所】 老人いこいの家またはふれあい館で直接申し込んでください。

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

★女性のための★

身体を支える骨盤底筋トレーニング

日時 6月18日(火)
10:30～11:30
場所 大広間 定員 15名(抽選)
費用 無料
申込期間 5月25日(土)～6月6日(木)
※抽選結果は6月7日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします



せっけんデコパージュ

ローズマリーの香りの国産石鹸を使用
お花やフルーツの柄などを専用液で
貼って仕上げます



日時 6月19日(水) 10:30～11:30
場所 大広間 定員 6名(抽選) 費用 200円
申込期間 5月25日(土)～6月11日(火)
※抽選結果は6月12日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

NEW!

クラシックコンサート

楽曲の解説を交えながら演奏します。

日時 6月30日(日) 13:30～14:30
場所 大広間 定員 30名(抽選) 費用 無料
申込期間 6月1日(土)～6月18日(火)
※抽選結果は6月19日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

健康食品との

安心・安全・上手な関わり方

日時 7月2日(火) 10:30～11:30
場所 大広間 定員 20名(抽選) 費用 無料
申込期間 5月25日(土)～6月20日(木)
※抽選結果は6月21日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

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

大広間 12:20～12:50 認知症関連動画上映
13:15～14:00 歌声サロン
14:30～15:15 リズム体操体験

廊下 13:00～15:00
もの忘れチェック・ベジチェック
相談コーナー・ネイルコーナー



6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
黄色：申込不要の講座 灰色：申込終了の講座 色のない講座は申込期間を確認の上、お申込ください					1 クラリネット コンサート 14:00~14:50	2 お腹引きしめ 体操 10:30~11:30
3 休館日	4 ネイルサロン 10:00~12:00 ポッチャ 13:30~14:00	5 地震から命を 守るために 10:30~11:30	6 コーラス 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	7 リズム体操 10:00~11:00 タブレット 13:00~14:00	8 映画観賞会 13:00~	9 お腹引きしめ 体操 10:30~11:30 詩吟と漢詩 13:30~15:00
10 休館日	11 手話 10:30~11:30 ぬりえ& スクラッチ 13:00~15:00	12 気軽に脳トレ 10:30~11:00	13 絵手紙サロン 10:15~11:45 ゲーム体験会 13:30~14:30	14 リズム体操 10:00~11:00 タブレット 13:00~14:00	15 みのるさんの 歌ボラ 14:00~15:00	16 お腹引きしめ 体操 10:30~11:30 Zoom講座 13:30~14:30
17 休館日	18 骨盤底筋 10:30~11:30 スマホ講座 13:30~14:30	19 せっけん デコパージュ 10:30~11:30	20 ハーモニカ 10:10~10:50 栄養相談 10:30~12:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	21 リズム体操 10:00~11:00 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 タブレット 13:00~14:00	22 ネイルボラ きらりあマルシェ 10:00~12:00 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 ポッチャ 13:30~14:00	23 お腹引きしめ 体操 10:30~11:30 詩吟と漢詩 13:30~15:00
24 休館日	25 手話 10:30~11:30 薬剤師相談 10:30~12:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	26 ちぎり絵 13:00~14:30	27 絵手紙サロン 10:15~11:45 まゆみ先生の おりがみ 13:00~15:00	28 リズム体操 10:00~11:00 タブレット 13:00~14:00	29 気軽に脳トレ 13:30~14:00	30 クラシック コンサート 13:30~14:30



ハーモニカで歌おう

日時 6月20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



個別相談 場所 受付前 申込 不要 費用 無料

『保健師による健康相談』
6月21日(金)10:00~12:00/13:00~15:30
『管理栄養士による栄養相談』
6月20日(木)10:30~12:30
『薬剤師によるお薬・スキンケア相談』
6月25日(火)10:30~12:30

○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
オンライン会議ツール Zoomの使い方	6月16日(日) 13:30~14:30	先着 4名	6月1日(土)~定員に達するまで
女性のための 骨盤底筋トレーニング	6月18日(火)10:30~11:30	抽選 15名	5月25日(土)~6月6日(木) ※抽選結果は6月7日(金)以降
初心者向けスマホ講座 LINEの使い方	6月18日(火)13:30~14:30	先着 8名	6月1日(土)~定員に達するまで 持物: ご自身のスマートフォン ※LINEの設定がお済の方
せっけん デコパージュ	6月19日(水)10:30~11:30	抽選 6名	5月25日(土)~6月11日(火) ※抽選結果は6月12日(水)以降 材料費: 200円
まゆみ先生の おりがみ教室	 6月27日(木) 13:00~15:00	抽選 10名	6月1日(土)~6月18日(火) ※抽選結果は6月19日(水)以降
クラシック コンサート	6月30日(日)13:30~14:30	抽選 30名	6月1日(土)~6月18日(火) ※抽選結果は6月19日(水)以降
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	5月25日(土)~6月20日(木) ※抽選結果は6月21日(金)以降
認知症サポーター 養成講座	7月2日(火)13:00~14:00	先着 50名	受付中~定員に達するまで ※ぶらっとほーむ滝野川東でも 申し込めます。
はじめての 楽しいコーラス	7月4日(木) 10:30~11:30	先着 20名	6月6日(木)~定員に達するまで

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

対面は要申込

配信のある講座	日時	定員	申込期間/備考
お腹引きしめ体操	6月2日、9日、16日、23日 全て日曜日 10:30~11:30	抽選 15名	※対面は申込受付終了
リズム体操 (6月)	6月7日、14日、21日、28日 全て金曜日 10:00~11:00	抽選 15名	※対面は申込受付終了
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	6月1日(土)~6月20日(木) ※抽選結果は6月21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
ゲーム体験会 	6月6日(木)、13日(木)、 20日(木)、25日(火) 13:30~14:30	10名程度	スポーツ:6日(木)、25日(火) ボードゲーム等:13日(木) カーレース:20日(木)
はじめての ボッチャ	6月4日(火)、22日(土) 13:30~14:00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
映画観賞会	6月8日(土)13:00~	20名程度	作品名はお問い合わせください
ぬりえ& スクラッチアートサロン	6月11日(火) 13:00~15:00	10名程度	ぬりえは色鉛筆をお待ち下さい。
保健師による 健康相談	6月21日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30	定員 なし	お気軽にご相談ください
みのるさんの 歌ボラ	6月15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	6月22日(土) 10:00~10:45	15名程度	テーマ:腰痛予防 動きやすい服装、飲み物
薬剤師 管理栄養士 による個別相談会	『栄養相談』 6月20日(木)10:30~12:30 『お薬・スキンケア相談』 6月25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。

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	6月12日(水)10:30~11:00 6月29日(土)13:30~14:00	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