



..... 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

### 津軽三味線コンサート

日時 9月15日(日)  
14:00~15:00

場所 大広間

定員 30名(先着) 費用 無料

講師 誰でも参加できる!津軽三味線サークルの皆様

申込期間 9月1日(日)~定員に達するまで



### 初心者向けスマホ講座・相談会 カメラの使い方

日時 9月17日(火) 13:30~15:00

場所 大広間 定員 8名(先着) 費用 無料

持物 ご自身のスマートフォン

申込期間 9月1日(日)~定員に達するまで

### NEW 牛乳パックで鍋敷き作り

日時 9月20日(金)  
10:30~11:30

場所 大広間 定員 10名(抽選)

持物 **牛乳パック1本分**

申込期間 8月25日(日)~9月12日(木)

※抽選結果は9月13日(金)以降

**当選者のみ**電話にてご連絡いたします



### 詩吟と漢詩~和歌を学ぼう~

日時 9月22日~12月8日 第2・4日曜日  
13:30~15:00 全6回

場所 大広間 定員 16名(先着) 費用 無料

講師 大川健氏 (SISA詩吟普及協会代表講師)

申込期間 9月1日(日)~定員に達するまで

### ♪初めてでも楽しめる♪ タブレット体験講座

触って親しむところから、検索・地図・Instagram  
などを実践します。タブレットはお貸出します。

日時 10月6日~11月3日 毎週日曜日  
10:30~11:30 全5回

※すべての回に出席できる方

場所 大広間 定員 10名(抽選) 費用 無料

講師 NPOタブレット利用活用協会

申込期間 9月1日(日)~9月24日(火)

※抽選結果は9月25日(水)以降

**当選者のみ**ご連絡いたします

### アロマかおる キューティクルオイル (甘皮オイル)

日時 9月27日(金)  
10:30~11:15

場所 大広間

定員 6名(抽選) 費用 300円

申込期間 9月1日(日)~9月19日(木)

※抽選結果は9月20日(金)以降

**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

ホホバオイル  
アロマオイル  
ドライフラワー  
王冠のボトル



### 楽しい手話

~初心者向け手話講座~

日時 10月8日~3月11日 (12月24日休み)  
第2・4火曜日 全10回 10:30~11:30

場所 大広間 定員 8名(抽選) 費用 無料

申込期間 9月10日(火)~9月26日(木)

※抽選結果は9月27日(金)以降

**当選者のみ**ご連絡いたします

### 講話 健やかな髪と健康

シニアのヘアケアについて体の内側からのケア  
栄養面で重要なポイントをお話します

日時 10月11日(金) 10:00~11:00

場所 大広間

定員 20名(先着) 費用 無料

講師 ミキ薬局田端店 管理栄養士

申込期間 9月10日(火)~定員に達するまで



# 9月カレンダー



| 月  | 火  | 水                     | 木   | 金  | 土   | 日   |
|--|--|-----------------------|---|--|---|---|
| <b>休館日</b>   | いこいこ体操<br>9:30～10:00   | にこにこ体操<br>14:30～15:00 | いこいこ体操<br>9:30～10:00                              | にこにこ体操<br>14:30～15:00                                | いこいこ体操<br>9:30～10:00                              | いこいこ体操<br>9:30～10:00  |
| <b>防犯出前講座～詐欺被害にあわないために</b><br>日時 9月3日(火) 10:30～11:30<br>場所 大広間 定員 15名程度(当日先着)<br>費用 無料 申込 不要 |  |                       |   |  |   | 1   |
| 2  | 3  | 4                     | 5   | 6  | 7   | 8   |
| <b>休館日</b>   | 健康相談<br>10:00～12:00<br>13:00～15:30<br>ネイルサロン<br>10:00～12:00<br>防犯出前講座<br>10:30～11:30                   | 気軽に脳トレ<br>10:30～11:00 | コーラス<br>10:30～11:30<br>ゲーム体験会<br>13:30～14:30      |  | ポッチャ<br>13:00～14:00                               | 肩甲骨体操<br>10:30～11:30<br>Zoom講座<br>13:30～14:30   |
| 9  | 10   | 11                    | 12  | 13   | 14  | 15  |
| <b>休館日</b>   | 楽しい手話<br>10:30～11:30<br>ぬりえ&<br>スクラッチ<br>13:00～15:00   | ゲーム体験会<br>13:30～14:30 | 絵手紙サロン<br>10:15～11:45<br>スローエアロ<br>14:00～15:00    | ボランティア<br>10:30～11:30                                | オンライン<br>エクササイズ<br>10:00～10:45<br>映画観賞会<br>13:00～ | 肩甲骨体操<br>10:30～11:30<br>津軽三味線<br>コンサート<br>14:00～15:00   |
| 16   | 17   | 18                    | 19  | 20   | 21  | 22  |
| <b>休館日</b>   | 骨盤底筋<br>10:30～11:30<br>健康相談<br>10:00～12:00<br>13:00～15:30<br>スマホ講座<br>13:30～15:00                      | 合同体育祭<br>14:00～16:00  | 薬剤師相談<br>10:30～12:30<br>まゆみ先生のおりがみ<br>13:00～15:00 | 鍋敷き作り<br>10:30～11:30                                 | みのるさんの<br>歌ボラ<br>14:00～15:00                      | 肩甲骨体操<br>10:30～11:30<br>詩吟と漢詩<br>13:30～15:00  |
| 23   | 24   | 25                    | 26  | 27   | 28  | 29  |
| <b>休館日</b>   | 楽しい手話<br>10:30～11:30   | ゲーム体験会<br>13:30～14:30 | 絵手紙サロン<br>10:15～11:45<br>スローエアロ<br>14:00～15:00    | キューティクル<br>オイル<br>10:30～11:15<br>栄養相談<br>10:30～12:30 | 気軽に脳トレ<br>10:30～11:00                             | 肩甲骨体操<br>10:30～11:30<br>ポッチャ<br>13:00～14:00   |
| 30   | <b>気軽にボランティア</b><br>合同体育祭の応援グッズを作ります<br>日時 9月13日(金) 10:30～11:30<br>場所 大広間 定員 8名程度(当日先着)<br>費用 無料 申込 不要 |                       |   |  |   |  <p>18日(水)合同体育祭では、ポッチャ、○×クイズ、盆踊り、ペットボトルボーリング等をきらりあ北で行います♪<br/>申込は9月3日(火)まで!</p> |

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



| 講座名  | 日時   | 定員    | 備考  |
|--|--|-------|---|
| いこいこ体操   | 毎週 火・木・土・日<br>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   | 9月3日(火)、17日(火)<br>10:00~12:00/13:00~15:30                  | 定員なし  | お気軽にご相談ください。                                |
| 防犯出前講座   | 9月3日(火)10:30~11:30   | 15名程度 | 講師：北区生活安全担当課                                |
| ゲーム体験会  | 9月5日(木)、11日、25日(水)<br>13:30~14:30                          | 10名程度 | 太鼓：5日(木)<br>スポーツ：11日(水)<br>カーレース：25日(水)     |
| はじめてのポッチャ  | 9月7日(土)、29日(日)<br>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  | 9月10日(火)<br>13:00~15:00                                    | 10名程度 | ぬりえは色鉛筆をお待ち下さい。                             |
| 気軽にボランティア  | 9月13日(金)10:30~11:30  | 8名程度  | 合同体育祭の応援グッズ作り                               |
| 映画観賞会  | 9月14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  | 9月21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♪                        |
| 薬剤師/管理栄養士による個別相談会  | 『お薬/スキンケア相談』9月19日(木)<br>『栄養相談』9月27日(金)<br>いずれも 10:30~12:30 | 定員なし  | お気軽にご相談ください<br>『スキンケア相談』では<br>肌年齢チェックも行えます。 |

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  
会場参加 …申込不要

| 配信のある講座                   | 日時  | 定員        | 申込期間/備考  |
|---------------------------|---|-----------|--|
| 気軽に脳トレ                    | 9月4日(水)10:30~11:00<br>9月28日(土)10:30~11:00 | 先着<br>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<br>動きやすい体の使い方 | 9月14日(土) 10:00~10:45                      | 先着<br>15名 | 動きやすい服装、飲み物<br>講師：池田 卓規 氏<br>(全米スポーツ医学協会<br>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