

..... 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

**【営業時間変更のお知らせ】**

**12月28日(土)**

**入浴時間：14時30分まで**

**閉館時間：15時**

**【年末年始休館お知らせ】**

**12月29日(日)～1月3日(金)**

年始は1月4日(土)より開館

(入浴は9日(木)再開予定)

**【浴室利用について】 1月4日(土)～8日(水)**

**入浴中止**

**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

**動きやすい体の使い方**



日時 12月14日(土) 10:00～10:45

場所 大広間 定員 15名(先着)

費用 無料

講師 池田 卓規 氏 (全米スポーツ医学協会認定トレーナー)

申込 11月26日(火)～定員に達するまで

※オンライン配信あり

**初心者向けスマホ講座・相談会  
カメラの使い方**

日時 12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 ご自身のスマホ

申込 12月1日(日)～定員に達するまで

**お正月フラワーアレンジ**



日時 12月19日(木) 10:30～11:30

場所 大広間 定員 10名(抽選)

費用 500円

申込 11月26日(火)～12月10日(火)

期間 ※抽選結果は12月11日(水)以降

**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

**高校生が教える♪スマホ教室・相談会  
Googleレンズの使い方**

日時 12月21日(土) 13:30～15:00

場所 大広間 定員 10名(先着)

費用 無料 持物 ご自身のスマホ

申込 12月1日(日)～定員に達するまで

**NEW クリスマスソングを歌おう**

日時 12月22日(日) 13:30～14:30

場所 大広間 定員 25名(抽選)

費用 無料

申込 11月26日(火)～12月12日(木)

期間 ※抽選結果は12月13日(金)以降

**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

**NEW 本を長持ちさせるには  
～図書館員が教える修理のコツ～**

日時 1月14日(火) 13:30～14:30

場所 大広間 定員 20名(抽選) 費用 無料

申込 12月5日(木)～1月7日(火)

期間 ※抽選結果は1月8日(水)以降

**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

**健やかな髪のためのヘアケア**

日時 1月16日(木) 13:30～14:30

場所 大広間 定員 30名(抽選) 費用 無料

申込 12月5日(木)～1月7日(火)

期間 ※抽選結果は1月8日(水)以降

**当選者のみ**電話にてご連絡いたします



# 12月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
<b>休館日</b>	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
<p>黄色：申込不要の講座    灰色：申込終了の講座</p> <p>色のない講座は申込期間を確認の上、お申込ください</p>						<p>1</p> <p>押し花はがき 13:30~14:30</p>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>休館日</b>	健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ネイルサロン 10:00~12:00 寄せ植え 14:00~15:00	マットで体幹ストレッチ 10:00~11:00 ※全4回、 11/26申込締切	コーラス 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	らくらく体操 10:00~11:00	ポップスコンサート 14:00~15:00 ※11/28申込締切	健康体操 10:30~11:30 ※12月の「詩吟と漢詩」は21日(土)15:10~に変更になりました
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>休館日</b>	楽しい手話 10:30~11:30 おりがみ教室 13:00~15:00 ぬりえ&スクラッチ 13:00~15:00	マットで体幹ストレッチ 10:00~11:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	絵手紙サロン 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00 ※全8回、 12/3申込締切		動きやすい体の使い方 10:00~10:45 映画観賞会 13:00~	気軽に脳トレ 10:30~11:00 ボッチャ 13:00~14:00
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>休館日</b>	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	マットで体幹ストレッチ 10:00~11:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	お正月フラワー 10:30~11:30 栄養相談 10:30~12:30 脳の元気度チェック 13:30~14:30	らくらく体操 10:00~11:00	高校生が教えるスマホ 13:30~15:00 詩吟と漢詩 15:10~16:00 ※変更になりました	健康体操 10:30~11:30 クリスマスソング 13:30~14:30
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>休館日</b>
<b>休館日</b>	ボッチャ 13:00~14:00	マットで体幹ストレッチ 10:00~11:00 薬剤師相談 10:30~12:30 体力測定会 11:15~12:30	絵手紙サロン 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	気軽に脳トレ 10:30~11:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	Zoom講座 10:30~11:30 会場:きらりあ北年末だよ! 全員集合 ※最終ページ参照 18:00~21:00	<b>12/29~ 1/3まで</b>



本年もありがとうございました！  
良いお年をお迎えください！  
滝野川老人いこいの家職員一同

11/28締切！

ポップスコンサート

12月7日(土)14:00~15:00

抽選  
30名

受付中~11月28日(木)  
※抽選結果は11月29日(金)以降

○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。

講座名	日時	定員	申込期間/備考
まゆみ先生のおりがみ教室 	12月10日(火)13:00~15:00	抽選 10名	11月26日(火)~12月3日(火) ※抽選結果は12月4日(水)以降
スローエアロビック	12月12日~3月27日 第2・4木曜日14:00~15:00	抽選 15名	受付中~12月3日(火) ※抽選結果は12月4日(水)以降
女性のための骨盤底筋トレーニング	12月17日(火)10:30~11:30	抽選 15名	11月26日(火)~12月10日(火) ※抽選結果は12月11日(水)以降
スマホ講座・相談会 カメラの使い方	12月17日(火)13:30~15:00	先着 8名	12月1日(日)~定員に達するまで 持ち物:ご自身のスマホ
お正月フラワーアレンジ 材料費:500円	12月19日(木)10:30~11:30	抽選 10名	11月26日(火)~12月10日(火) ※抽選結果は12月11日(水)以降
脳の元気度チェック	12月19日(木)13:30~14:30	先着 18名	11月26日(火)~定員に達するまで
高校生が教える スマホ教室・相談会	12月21日(土)13:30~15:00	先着 10名	12月1日(日)~定員に達するまで 持ち物:ご自身のスマホ
クリスマスソングを歌おう	12月22日(日)13:30~14:30	抽選 25名	11月26日(火)~12月12日(木) ※抽選結果は12月13日(金)以降
オンライン会議ツール Zoomの使い方	12月28日(土)10:30~11:30	先着 4名	12月1日(日)~定員に達するまで
理恵先生の健康体操	1月5日(日)、19日(日) 全2回 10:30~11:30	先着 15名	12月3日(火)~定員に達するまで
詩吟と漢詩 ~和歌を学ぼう~	1月12日~3月23日 第2・4日曜日 全6回 13:30~15:00	先着 15名	12月8日(日)~定員に達するまで
はじめての楽しいコース	1月16日(木) 10:30~11:30	先着 20名	12月5日(木)~定員に達するまで
らくらく体操	1月17日(金)、31日(金) 全2回 10:00~11:00	先着 15名	12月3日(火)~定員に達するまで

申込が必要な講座

配信のある講座	日時	定員	対面での申込期間/備考
マットで体幹運動とストレッチ	12月4日、11日、18日、25日 全て水曜日10:00~11:00	抽選 15名	受付中~11月26日(火) ※抽選結果は11月27日(水)以降
オンラインエクササイズ 動きやすい体の使い方	12月14日(土) 10:00~10:45	先着 15名	今回は対面開催!配信あり。 11月26日(火)~定員に達するまで
アタマとカラダを鍛える 転倒予防教室	1月8日~3月26日 毎週水曜日 10:00~11:00 全11回 ※1/22はお休みです	抽選 18名	11月26日(火)~12月10日(火) ※抽選結果は12月11日(水)以降
※ご希望の方は 12/19「脳の元気度チェック」(要申込)、 12/25「体力測定会」(当日先着)に是非ご参加ください			
カラダをほぐそう体操 筋トレとストレッチ	1月10日(金)、24日(金) 10:00~11:00	抽選 18名	12月3日(火)~12月24日(火) ※抽選結果は12月25日(水)以降

対面申込

対面は要申込

きらりあ北、滝野川・名主の滝いこいの家

# 年末だよ！全員集合

日時 12月28日(土) 18:00~21:00

場所 北区いきがい活動センター  
(きらりあ北)

★年末忘れカフェ★

おしるこ・甘酒無料！ 先着100名

★正月飾りを作ろう！★各回10名

・折り紙で作るお正月リース 材料費100円

①18時~/②19時~/③20時~

・造花で作るお正月ミニアレンジ 材料費300円

①18時15分~/②19時15分~/③20時15分~

★健康体操★各回20名

①18時~/②18時45分~



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

はじめてのボッチャ

12月15日(日)、24日(火)  
13:00~14:00

10名  
程度

動きやすい服装、飲み物

看護師による  
健康相談

12月3日(火)、17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。

映画観賞会

12月14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

12月10日(火)  
13:00~15:00

10名  
程度

ぬりえは色鉛筆をお待ち下さい。

ゲーム体験会



12月5日(木)、11日(水)、  
18日(水)、27日(金)  
13:30~14:30

10名  
程度

ボード:5日 太鼓:11日  
スポーツ:18日  
カーレース:25日

薬剤師/管理栄養士  
による個別相談会

『栄養相談』12月19日(木)  
『お薬/スキンケア相談』12月25日(水)  
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  
肌チェックも実施しています。

体力測定会

12月25日(水)11:15~12:30

15名  
程度

動きやすい服装、靴で  
お越しください。

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

12月15日(日)10:30~11:00  
12月27日(金)10:30~11:00

先着  
各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