

..... 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

**【滝野川老人いこいの家は現在浴室利用を中止しています】**

- ※マッサージチェア、講座、介助浴室はご利用いただけます。
- ※志茂および名主の滝老人いこいの家の浴室利用は実施しております。

### 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

#### 女性のための骨盤底筋トレーニング

日時 2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 1月25日(土)~2月11日(火)  
 期間 ※抽選結果は2月12日(水)以降  
**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

#### ひなまつりの壁飾り

日時 2月19日(水) 13:30~14:30  
 場所 大広間 定員 8名(抽選) 費用 300円  
 申込 1月25日(土)~2月11日(火)  
 期間 ※抽選結果は2月12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

日時 2月20日(木)、3月20日(木) 全2回  
 13:30~15:00  
 場所 大広間 定員 8名(先着) 費用 200円  
 申込 1月25日(土)~2月13日(木)  
 期間 ※抽選結果は2月14日(金)以降  
**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

#### NEW 琉球の春だより ~琉球舞踊と歌・三線~

日時 3月2日(日) 13:30~14:30  
 場所 大広間 定員 20名(抽選) 費用 無料  
 出演 玉城流玉扇会 玉城盛義琉舞道場の皆様  
 申込 2月1日(土)~2月20日(木)  
 期間 ※抽選結果は2月21日(金)以降  
**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

#### いくつになっても魅力的

~体幹を意識した姿勢や歩行法でフレイル予防~

日時 2月23日・3月2日・9日・16日  
 全て日曜日 10:30~12:00  
 場所 大広間 定員 20名(抽選) 費用 無料  
 申込 1月25日(土)~2月12日(水)  
 期間 ※抽選結果は2月14日(金)以降  
**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

#### レッスン内容

- 1回目: 疲れない姿勢づくり (肩こり、腰痛、膝痛)
- 2回目: 体幹を鍛え、健康に歩くには (転倒予防)
- 3回目: 衣服を意識した歩行法 (身体活動量の増加)
- 4回目: ショー体験

3月22日(土)13時~16時  
 きらりあ北「ユニバーサルファッションショー」  
 にも是非参加しましょう♪

#### NEW ミニチュア人形のストラップ作り

日時 3月4日(火) 10:30~11:30  
 場所 大広間 定員 8名(先着)  
 費用 無料  
 申込 2月9日(日)~定員に達するまで

#### NEW カルトナージュ 風カードケース作り

日時 3月6日(木) 13:30~14:30  
 場所 大広間 定員 10名(抽選) 費用 無料  
 申込 2月9日(日)~2月27日(木)  
 期間 ※抽選結果は2月28日(金)以降  
**当選者のみ**電話にてご連絡いたします。





# 2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
<b>黄色：申込不要の講座</b> <b>灰色：申込終了の講座</b> 色のない講座は 申込期間を確認の上、お申込ください					1	2 健康体操 10:30~11:30
3 <b>休館日</b>	4 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ネイルサロン 10:00~12:00	5 転倒予防教室 10:00~11:00	6 コーラス 10:30~11:30 ポッチャ 13:00~14:00	7 らくらく体操 10:00~11:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	8 動きやすい 体の使い方 10:00~10:45 映画観賞会 13:00~	9 詩吟と漢詩 13:30~15:00
10 <b>休館日</b>	11 楽しい手話 10:30~11:30 ぬりえ& スクラッチ 13:00~15:00	12 転倒予防教室 10:00~11:00	13 絵手紙サロン 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	14 ボール体操 10:00~11:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	15	16 健康体操 10:30~11:30 Zoom講座 13:30~14:30
17 <b>休館日</b>	18 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	19 転倒予防教室 10:00~11:00 ひなまつりの 壁飾り 13:30~14:30	20 ボランティア 10:00~11:00 ちぎり絵 13:30~15:00	21 らくらく体操 10:00~11:00 頭皮チェック 11:30~13:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	22 みのるさんの 歌ボラ 13:30~14:30 高校生が 教えるスマホ 14:00~15:30	23 いくつになっても 魅力的 10:30~12:00 詩吟と漢詩 13:30~15:00
24 <b>休館日</b>	25 楽しい手話 10:30~11:30 栄養相談 10:30~12:30 おりがみ教室 13:00~15:00	26 転倒予防教室 10:00~11:00 ポッチャ 13:00~14:00	27 絵手紙サロン 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	28 ボール体操 10:00~11:00 きらりあ 健康講座 11:00~12:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	配信のある講座 ★毎週水曜日 「転倒予防教室」 ★8日(土) 「動きやすい体の 使い方」 ★14日(金)、28日(金) 「ボール体操」	

## 初心者向けスマホ講座・相談会 安心安全な使い方と検索

日時 2月18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 2月1日(土)~定員に達するまで

## 高校生が教えるスマホ教室・相談会 グーグルマップの使い方

日時 2月22日(土) 14:00~15:30  
 場所 娯楽室 定員 10名(先着) 費用 無料  
 持物 ご自身のスマートフォン  
 申込 2月1日(土)~定員に達するまで

○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
オンライン会議ツール Zoomの使い方	2月16日(日)13:30~14:30	<b>先着</b> 4名	2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	2月18日(火)10:30~11:30	<b>抽選</b> 15名	受付中~2月11日(火) ※抽選結果は2月12日(水)以降
スマホ講座・相談会 安心安全な使い方と検索	2月18日(火)13:30~15:00	<b>先着</b> 8名	2月1日(土)~定員に達するまで 持ち物:ご自身のスマホ
ひなまつりの壁飾り	2月19日(水)13:30~14:30	<b>抽選</b> 8名	1月25日(土)~2月11日(火) ※抽選結果は2月12日(水)以降
大人のちぎり絵	2月20日(木)、3月20日(木) 13:30~15:00	<b>抽選</b> 8名	1月25日(土)~2月13日(木) ※抽選結果は2月14日(金)以降
薬剤師による 頭皮チェック	2月21日(金)11:30~13:30	<b>先着</b> 6名	2月1日(土)~定員に達するまで ※20分ずつの入替制です
高校生が 教えるスマホ	2月22日(土)14:00~15:30	<b>先着</b> 10名	2月1日(土)~定員に達するまで 持ち物:ご自身のスマホ
いくつになっても 魅力的	2月23日、3月2日・9日・16日 全て日曜日 10:30~12:00	<b>抽選</b> 20名	1月25日(土)~2月12日(水) ※抽選結果は2月14日(金)以降
まゆみ先生の おりがみ教室 	2月25日(火)13:00~15:00	<b>抽選</b> 10名	1月25日(土)~2月18日(火) ※抽選結果は2月19日(水)以降
琉球の春だより	3月2日(日)13:30~14:30	<b>抽選</b> 20名	2月1日(土)~2月20日(木) ※抽選結果は2月21日(金)以降
ミニチュア人形の ストラップ作り	3月4日(火)10:30~11:30	<b>先着</b> 8名	2月9日(日)~定員に達するまで
はじめての 楽しいコーラス	3月6日(木) 10:30~11:30	<b>先着</b> 20名	2月6日(木)~定員に達するまで
カルトナージュ風 カードケース作り	3月6日(木)13:30~14:30	<b>抽選</b> 10名	2月9日(日)~2月27日(木) ※抽選結果は2月28日(金)以降
理恵先生の 健康体操	3月16日(日)13:30~14:30 3月30日(日)10:30~11:30	<b>先着</b> 18名	2月5日(水)~定員に達するまで ※全2回
らくらく体操	3月7日(金)、21日(金) 全2回 10:00~11:00	<b>先着</b> 18名	2月5日(水)~定員に達するまで

申込が必要な講座

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	対面での申込期間/備考
全身を鍛えよう!	3月4日(火)、25日(火) 全2回 14:00~15:00	<b>抽選</b> 18名	2月5日(水)~2月20日(木) ※抽選結果は2月21日(金)以降
動きやすい体の使い方 (対面)	3月8日(土)10:00~10:45	<b>先着</b> 18名	2月5日(水)~定員に達するまで ※2月8日分は申込不要です

対面は要申込

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 ポッチャ	2月6日(木)、26日(水) 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	2月4日(火)、18日(火) 10:00~12:00/13:00~15:30	なし	お気軽にご相談ください。
映画観賞会	2月8日(土)13:00~	20名程度	作品名はお問い合わせください。
ゲーム体験会 	2月7日(金)、14日(金)、 21日(金)、28日(金) 13:30~14:30	10名程度	スポーツ:7日、21日 ボード:14日 カーレース:28日
ぬりえ& スクラッチアートサロン	2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。
みのるさんの歌ボラ	2月22日(土) 13:30~14:30	20名程度	ギターに合わせて 歌いましょう♪
管理栄養士 による個別相談会	『栄養相談』 2月25日(火)10:30~12:30	なし	お気軽にご相談ください 今月の薬剤師相談は申込制 の「頭皮チェック」です
きらりあ健康講座	2月28日(金)11:00~12:00	15名程度	ゲームを交えた筋肉に ついてのお話をします

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

対面申込不要

配信のある講座	日時	定員	備考
オンラインエクササイズ 動きやすい 体の使い方	2月8日(土) 10:00~10:45	<b>先着</b> 18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



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