

# いこいの家通信



令和6年12月25日発行  
No.35

滝野川  
1月号

..... 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

**【いこいの家年末年始休館】 12月29日(日)～1月3日(金)**

**【滝野川 浴室利用休止期間】 1月4日(土)～8日(水)**

**※浴室利用は9日(木)の再開を予定しております。**

※志茂、名主の滝は4日(土)より入浴いただけます

## 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

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)  
講師 北区立中央図書館 職員 費用 無料  
持物 傷んだ本をお持ちでしたらご持参ください  
申込 受付中～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

シニアの髪や頭皮について、  
適切なお手入れ方法、シャンプーの選び方

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 受付中～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

### 初心者向けスマホ講座・相談会

Google map (地図)

日時 1月21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 1月4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

日時 1月21日(火) 10:30～11:30  
場所 大広間 定員 15名(抽選) 費用 無料  
申込 12月25日(水)～1月14日(火)  
期間 ※抽選結果は1月15日(水)以降  
**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

### NEW 持っていない方・買ったばかりの方向け はじめてのスマートフォン体験

講座中はデモ機をお貸しします。  
スマホの基本操作、マップ、カメラ等を体験します

日時 1月22日(水) 10:00～12:00  
場所 大広間 定員 16名(抽選) 費用 無料  
申込 1月4日(土)～1月14日(火)  
期間 ※抽選結果は1月15日(水)以降  
**当選者のみ**電話にてご連絡いたします。

NEW

### 「能」幽玄の世界

～謡と仕舞に学ぶ正しい姿勢 美しい日本語～

日時 1月30日(木) 13:30～15:00  
場所 大広間 定員 20名(抽選) 費用 無料  
講師 シテ方宝生流能楽師 金井賢郎氏  
申込 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  
申込 1月4日(土)～1月21日(火)  
期間 ※抽選結果は1月22日(水)以降  
**当選者のみ**電話にてご連絡いたします。



# 1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	
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	2	3	4	5	
<b>休館日 (12/29~1/3まで)</b>						<b>風呂休止</b>	
6	7	8	9	10	11	12	
<b>休館日</b>	<b>健康相談</b> 10:00~12:00 13:00~15:30 <b>ネイルサロン</b> 10:00~12:00	転倒予防教室 10:00~11:00	<b>絵手紙サロン</b> 10:15~11:45 <b>スローエアロ</b> 14:00~15:00	<b>カラダを ほぐそう体操</b> 10:00~11:00 <b>ゲーム体験会</b> 13:30~14:30	<b>動きやすい 体の使い方</b> 10:00~10:45 <b>映画観賞会</b> 13:00~	<b>紙芝居&amp; ハーモニカで 歌おう</b> 10:10~11:45 <b>詩吟と漢詩</b> 13:30~15:00	
13	14	15	16	17	18	19	
<b>休館日</b>	<b>楽しい手話</b> 10:30~11:30 <b>ぬりえ&amp; スクラッチ</b> 13:00~15:00 本を長持ち させるには 13:30~14:30	転倒予防教室 10:00~11:00	<b>コーラス</b> 10:30~11:30 <b>健やかな髪 ヘアケア</b> 13:30~14:30	<b>らくらく体操</b> 10:00~11:00 <b>ゲーム体験会</b> 13:30~14:30	<b>ボッチャ</b> 13:00~14:00	<b>健康体操</b> 10:30~11:30	
20	21	22	23	24	25	26	
<b>休館日</b>	<b>健康相談</b> 10:00~12:00 13:00~15:30 <b>骨盤底筋</b> 10:30~11:30 <b>スマホ講座</b> 13:30~15:00	はじめての スマホ体験 10:00~12:00	<b>絵手紙サロン</b> 10:15~11:45 <b>スローエアロ</b> 14:00~15:00	<b>カラダを ほぐそう体操</b> 10:00~11:00 <b>ゲーム体験会</b> 13:30~14:30	<b>みのるさんの 歌ボラ</b> 13:30~14:30	<b>Zoom講座</b> 10:30~11:30 <b>詩吟と漢詩</b> 13:30~15:00	
27	28	29	30	31	<b>あけましておめでとうございます！ 本年もどうぞよろしく お願いいたします。</b>  <b>滝野川老人いこいの家 職員一同</b>		
<b>休館日</b>	<b>楽しい手話</b> 10:30~11:30 <b>おりがみ教室</b> 13:00~15:00	<b>転倒予防教室</b> 10:00~11:00 <b>栄養相談</b> 10:30~12:30	<b>頭皮チェック</b> 10:30~12:30 <b>能 幽玄の世界</b> 13:30~15:00	<b>らくらく体操</b> 10:00~11:00 <b>ゲーム体験会</b> 13:30~14:30			

**紙芝居公演 &  
ハーモニカで歌おう**

日時 1月12日(日) 10:10~11:45  
 定員 15名程度(先着) 費用 無料

場所 大広間  
 申込 不要



○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
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	受付中～定員に達するまで
本を長持ちさせるには 図書館員が教える修理のコツ	1月14日(火)13:30～14:30	抽選 20名	受付中～1月7日(火) ※抽選結果は1月8日(水)以降
健やかな髪のための ヘアケア	1月16日(木)13:30～14:30	抽選 30名	受付中～1月7日(火) ※抽選結果は1月8日(水)以降
女性のための 骨盤底筋トレーニング	1月21日(火)10:30～11:30	抽選 10名	12月25日(水)～1月14日(火) ※抽選結果は1月15日(水)以降
スマホ講座・相談会 Googlemap(地図)	1月21日(火)13:30～15:00	先着 8名	1月4日(土)～定員に達するまで 持ち物：ご自身のスマホ
はじめての スマートフォン体験	1月22日(水)10:00～12:00	抽選 16名	1月4日(土)～1月14日(火) ※抽選結果は1月15日(水)以降
オンライン会議ツール Zoomの使い方	1月26日(日)10:30～11:30	先着 4名	1月4日(土)～定員に達するまで
まゆみ先生の おりがみ教室 	1月28日(火)13:00～15:00	抽選 10名	1月4日(土)～1月21日(火) ※抽選結果は1月22日(水)以降
薬剤師による 頭皮チェック	1月30日(木)10:30～12:30	先着 6名	1月4日(土)～定員に達するまで ※20分ずつの入替制です
「能」幽玄の世界	1月30日(木)13:30～15:00	抽選 20名	1月4日(土)～1月21日(火) ※抽選結果は1月22日(水)以降
理恵先生の 健康体操	2月2日(日)、16日(日) 全2回 10:30～11:30	先着 15名	1月4日(土)～定員に達するまで
はじめての 楽しいコーラス	2月6日(木)10:30～11:30	先着 20名	1月4日(土)～定員に達するまで
らくらく体操	2月7日(金)、21日(金) 全2回 10:00～11:00	先着 15名	1月4日(土)～定員に達するまで

対面申込

対面は要申込

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			
配信のある講座	日時	定員	対面での申込期間/備考
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 ※1/22お休み 毎週水曜日 10:00～11:00	抽選 18名	対面は申込終了
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) 全2回 10:00～11:00	抽選 18名	対面は申込終了
ボールで全身を 動かそう	2月14日(金)、28日(金) 全2回 10:00～11:00	抽選 18名	1月10日(金)～1月23日(木) ※抽選結果は1月24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
はじめてのポッチャ	1月5日(日)、18日(土) 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	1月7日(火)、21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	1月11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 	1月10日(金)、17日(金)、 24日(金)、31日(金) 13:30~14:30	10名程度	スポーツ:10日、31日 ボード:17日 カーレース:24日
紙芝居公演 & ハーモニカで歌おう	1月12日(日)10:10~11:45	15名程度	お気軽にご参加ください♪
ぬりえ & スクラッチアートサロン	1月14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	1月25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』1月29日(水) 10:30~12:30	定員なし	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

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
オンラインエクササイズ 動きやすい体の使い方	1月11日(土) 10:00~10:45	<b>先着</b> 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



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