

..... 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

第23回ハートまつり 会場：滝野川東区民センター

11月19日(日) いこいの家も廊下と大広間で催しを行います！
詳細は別紙ご参照ください

【10時～15時】肌年齢測定、ベジチェック、血管年齢測定、スキンケア相談、お薬相談、栄養相談等
【10時半～11時】紙芝居と絵本 【13時～15時】ネイル 【14時～15時】姿勢改善ヨガ※事前申込
※4階児童館はご利用できません ※水分補給を除く**飲食は禁止**です
※当日は駐輪スペースが変更となりますのでご注意ください

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

NEW! 図書館見学ツアー

日時 11月14日(火) 見学13:30～15:00
12:30 滝野川老人いこいの家集合。
コミュニティバスで中央図書館へ
13:20 中央図書館到着(現地集合可)
場所 中央図書館 定員 8名(抽選)
費用 バスの運賃(往復200円)
持物 利用証、お飲み物
申込 受付中～11月3日(金)まで
期間 ※抽選結果は11月4日(土)以降
当選者のみご連絡いたします

懐かしい映画音楽コンサート

日時 11月25日(土) 14:00～15:00
場所 大広間 定員 30名(抽選)
講師 遠藤 由紀子氏 費用 無料
申込 10月25日(水)～11月17日(金)
期間 ※抽選結果は11月18日(土)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW! 粘土で作るタペストリー

日時 12月5日(火) 10:15～12:15
場所 大広間 定員 6名(抽選)
費用 無料
申込 11月1日(水)～11月28日(火)
期間 ※抽選結果は11月29日(水)以降
当選者のみご連絡いたします



NEW! クリスマスリース作り

どちらかの日程をお選びください
日時 11月21日(火)13:30～15:00
11月30日(木)10:30～12:00
場所 大広間 定員 各5名(抽選)
費用 500円
申込 10月25日(水)～11月14日(火)
期間 ※抽選結果は11月15日(水)以降
当選者のみご連絡いたします



押し花はがき作り
～クリスマスカードを作ろう～

日時 12月3日(日) 13:30～14:30
場所 大広間 定員 10名(抽選)
講師 ハマダ アヤノ氏 費用 100円
申込 11月1日(水)～11月24日(金)
期間 ※抽選結果は11月25日(土)以降
当選者のみご連絡いたします

大人のちぎり絵(年賀はがき)

日時 12月6日(水) 13:00～14:30
場所 大広間 定員 8名(抽選)
費用 無料 持物 お手拭き
申込 11月1日(水)～11月28日(火)
期間 ※抽選結果は11月29日(水)以降
当選者のみご連絡いたします



11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 タブレット⑥ 10:30~11:30 英会話② 13:30~14:15	2 コーラス 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	3 金曜午前 リズム体操⑪ 10:00~11:00	4 ハーモニカで 歌おう 10:00~10:30 ポッチャ 13:00~14:00	5 猫背予防 筋トレ① 10:30~11:30
6 休館日	7 ボランティア 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	8 タブレット⑦ 10:30~11:30	9 絵手紙サロン③ 10:15~11:45 おりがみ 10:15~12:15 葬儀事情 13:30~14:45	10 金曜午前 リズム体操⑫ 10:00~11:00 スマホ 写真加工 13:30~14:30	11 映画観賞会 12:30~	12 猫背予防 筋トレ② 10:30~11:30 詩吟と漢詩④ 13:30~15:00
13 休館日	14 ぬりえ& スクラッチ 13:00~15:00 図書館見学 ツアー (外出事業) 13:30~15:00	15 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 タブレット⑧ 10:30~11:30 英会話③ 13:30~14:15	16 気軽に脳トレ 10:30~11:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	17 滝野川いこいで 踊ろう♪ 10:00~11:00 ネイル中級編 13:00~15:00	18 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 みのるさんの 歌ボラ 14:00~15:00	19 ハートまつり 測定&相談 10:00~15:00 おはなし会 10:30~11:00 ネイル体験 13:00~15:00 姿勢改善ヨガ 14:00~15:00
20 休館日	21 ボランティア 10:30~11:30 スマホLINE 10:30~11:30 クリスマス リース 13:30~15:00	22 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 タブレット⑨ 10:30~11:30	23 絵手紙サロン④ 10:15~11:45 ゲーム体験会 13:30~14:30	24 滝野川いこいで 踊ろう♪ 10:00~11:00 体力測定会 11:15~	25 Zoom講座 10:30~11:30 映画音楽 コンサート 14:00~15:00	26 猫背予防 筋トレ③ 10:30~11:30 詩吟と漢詩⑤ 13:30~15:00
27 休館日	28 気軽に脳トレ 10:30~11:00 総まとめ体操 14:00~15:00	29 タブレット⑩ 10:30~11:30 ポッチャ 13:00~14:00	30 クリスマス リース 10:30~12:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	みんなでリズム体操♪ 日時 12月1日~3月29日 毎週金曜日 ※12月8日、29日を除く 10:00~11:00 場所 大広間 定員 16名(抽選) 費用 無料 申込 11月1日(水)~11月17日(金) 期間 ※抽選結果は11月18日(土)以降 当選者のみ ご連絡いたします ご当選者は、11月24日(金)の体力測定会 へのご参加をお願い致します。		

※11月の薬剤師・管理栄養士個別相談は「ハートまつり」内で開催します。申込不要ですので、お気軽にご参加ください♪



○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
猫背予防体操 ～筋トレ編～	11月5日、12日、26日 日曜日 10:30～11:30 ※19日はお休みです	抽選 16名	受付中～10月31日(火) 抽選結果:11月1日(水)以降
葬儀事情について	11月9日(木)13:30～14:45	先着 20名	受付中～定員に達するまで
まゆみ先生の おりがみ 	11月9日(木) 10:15～12:15	抽選 8名	受付中～10月31日(火) 抽選結果:11月1日(水)以降 持物:おりがみ
スマホ講座 (名主の滝野川老人いこいの家主催)	撮影した写真を加工してみよう! 11月10日(金)13:30～14:30	先着 5名	11月1日(水)～定員に達するまで
映画観賞会 ※上映作品については お問い合わせください	11月11日(土)12:30～ 12月9日(土)13:00～ ※午後のみ上映になります	先着 15名	【11月】受付中～定員に達するまで 【12月】11月15日(水)～ 定員に達するまで
図書館見学ツアー ※詳細は表紙の募集 記事をご参照ください	11月14日(火) 13:30～15:00 ※場所:中央図書館	抽選 8名	受付中～11月3日(金) 抽選結果:11月4日(土)以降 持物:利用証、お飲み物 バスの運賃(往復200円)
ネイル教室 中級編 館内行事ボランティア講座	練習日:11月17日(金) 本番:11月19日(日) いずれも13:00～15:00	抽選 8名	10月25日(水)～11月11日(土) 抽選結果:11月12日(日)以降
みのるさんの 歌ボラ	11月18日(土) 14:00～15:00	先着 20名	11月1日(水)～定員に達するまで ギターに合わせて歌いましょう♪
美菜子先生の すっきり姿勢改善ヨガ	11月19日(日) 14:00～15:00	抽選 15名	10月25日(水)～11月11日(土) 抽選結果:11月12日(日)以降
クリスマスリース 作り	いずれか1回 11月21日(火)13:30～15:00 11月30日(木)10:30～12:00	抽選 各5名	10月25日(水)～11月14日(火) 抽選結果:11月15日(水)以降 材料費:500円
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	11月25日(土)10:30～11:30	先着 5名	11月1日(水)～定員に達するまで
懐かしい 映画音楽コンサート	11月25日(土) 14:00～15:00	抽選 30名	10月25日(水)～11月17日(金) 抽選結果:11月18日(土)以降
押し花はがきづくり	12月3日(日) 13:30～14:30	抽選 10名	11月1日(水)～11月24日(金) 抽選結果:11月25日(土)以降 材料費:100円
粘土で作る タペストリー	12月5日(火) 10:15～12:15	抽選 6名	11月1日(水)～11月28日(火) 抽選結果:11月29日(水)以降
大人のちぎり絵	12月6日(水) 13:00～14:30	抽選 8名	11月1日(水)～11月28日(火) 抽選結果:11月29日(水)以降 持物:お手拭き
体が硬い人向け ストレッチ	12月10日、17日、24日 日曜日 10:30～11:30	抽選 16名	11月1日(水)～11月24日(金) 抽選結果:11月25日(土)以降

Zoom配信のある講座

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

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

※**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	日時	定員	申込期間/備考
申込不要	気軽に脳トレ	11月16日(木)、28日(火) 10:30~11:00	先着 10名	会場で受講の場合は申込不要
	滝野川いこいの家で踊ろう♪	11月17日(金)、24日(金) 10:00~11:00	先着 20名	会場で受講の場合は申込不要 動きやすい服装、飲み物
対面は要申込	スマホの使い方講座 ~LINE~	11月21日(火) 10:30~11:30	先着 6名	11月1日(水)~定員に達するまで
	総まとめ体操 ~上半身編~	11月28日(火) 14:00~15:00	抽選 15名	11月1日(水)~11月17日(金) 当選連絡:11月18日(土)以降 持物:動きやすい服装、飲み物、80センチ程度のタオルまたは手ぬぐい

	講座名	日時	定員	備考
申込不要	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 	11月2日(木)、7日(火)、 16日(木)、23日(木)、30日(木) 13:30~14:30	10名程度	スポーツ:2日(木)、23日(木) ボードゲーム等:7日(火)、30日(木) 太鼓:16日(木)
	ハーモニカで歌おう	11月4日(土) 10:00~10:30	10名程度	ハーモニカの伴奏で歌います♪
	はじめてのポッチャ	11月4日(土) 13:00~14:00 11月29日(水) 13:00~14:00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
	気軽にボランティア	11月7日(火)・21日(火) 10:30~11:30	6名程度	館内装飾や雑巾縫いなど ご協力お願いします♪
	ぬりえ& スクラッチアートサロン	11月14日(火) 13:00~15:00	10名程度	ぬりえは、色鉛筆をお持ちください。 スクラッチは持物不要。
	保健師による 健康相談	11月15日(水)・22日(水) 10:00~12:00/13:00~15:30	定員なし	お気軽にご相談ください
	オンラインエクササイズ (膝痛予防)	11月18日(土) 10:00~10:45	15名程度	動きやすい服装、飲み物

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