



..... 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

ハートまつり 11月17日(日)10時開始 ※別紙参照

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



ファミリー・サポート・センター
デコパージュカード作り
※ボランティアのため持ち帰りはできません

日時 11月13日(水) 10:30~11:30
場所 大広間 定員 10名程度(先着) 費用 無料
申込期間 10月25日(金)~定員に達するまで

クリスマスキャンドルアレンジ

日時 11月20日(水) 10:30~12:00
場所 大広間 定員 7名(抽選)
費用 700円
申込 10月25日(金)~11月12日(火)
期間 ※抽選結果は11月13日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします



NEW ビーズで作るストラップ

日時 11月21日(木) 10:00~11:30
場所 娯楽室 定員 5名(抽選)
費用 100円
申込 10月25日(金)~11月12日(火)
期間 ※抽選結果は11月13日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします



画用紙で作るクリスマスツリー

日時 11月21日(木) 13:30~14:30
場所 大広間 定員 10名(抽選)
費用 無料
申込 10月25日(金)~11月14日(木)
期間 ※抽選結果は11月15日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします



NEW ~片付けのお話~ これからの生活をデザインする

日時 11月29日(金) 10:30~11:30
場所 大広間 定員 20名(抽選) 費用 無料
申込 10月25日(金)~11月19日(火)
期間 ※抽選結果は11月20日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

押し花はがき

日時 12月1日(日) 13:30~14:30
場所 大広間 定員 12名(抽選) 費用 100円
申込 11月1日(金)~11月19日(火)
期間 ※抽選結果は11月20日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

クリスマスの寄せ植え

日時 12月3日(火) 14:00~15:00
場所 大広間 定員 10名(抽選) 費用 800円
申込 11月5日(火)~11月19日(火)
期間 ※抽選結果は11月20日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

ポップスコンサート

日時 12月7日(土) 14:00~15:00
場所 大広間 定員 30名(抽選) 費用 無料
申込 11月12日(火)~11月28日(木)
期間 ※抽選結果は11月29日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

スローエアロビック

日時 12月12日~3月27日 第2・4木曜日
14:00~15:00 全8回
場所 大広間 定員 15名(抽選) 費用 無料
申込 11月12日(火)~12月3日(火)
期間 ※抽選結果は12月4日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします



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
初心者向けスマホ講座・相談会 LINEの使い方 日時 11月19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 11月1日(金)~定員に達するまで 				1 らくらく体操 10:00~11:00	2 Zoom講座 13:30~14:30	3 タブレット 体験講座 10:30~11:30 ポッチャ 13:00~14:00
4 休館日	5 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ネイルサロン 10:00~12:00 肩こり予防体操 14:00~15:00	6 気軽に脳トレ 10:30~11:00	7 コーラス 10:30~11:30 チョコレートの 世界へようこそ ※申込10/29まで 13:30~14:30	8	9 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 映画観賞会 13:00~	10 健康体操 10:30~11:30 詩吟と漢詩 13:30~15:00
11 休館日	12 楽しい手話 10:30~11:30 ぬりえ& スクラッチ 13:00~15:00 肩こり予防体操 14:00~15:00	13 デコパージュ ※ボランティア 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	14 絵手紙サロン 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	15 まゆみ先生の おりがみ 10:00~12:00	16 ちぎり絵 13:30~15:00	17 ハートまつり ベジチェック 肌年齢チェック お薬スキンケア相談 栄養相談 ぬりえ等 10:00~15:30 ヴァイオリン 10:30~11:30 落語発表会 13:30~15:30 ネイルコーナー 13:30~15:30
18 休館日	19 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	20 ボランティア 10:00~10:30 キャンドル 10:30~12:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	21 ビーズで作る ストラップ 10:00~11:30 クリスマス ツリー作り 13:30~14:30	22 気軽に脳トレ 10:30~11:00 体力測定会 13:30~14:30	23 みのるさんの 歌ボラ 13:30~14:30	24 健康体操 10:30~11:30 詩吟と漢詩 13:30~15:00
25 休館日	26 楽しい手話 10:30~11:30 肩こり予防体操 14:00~15:00	27 ゲーム体験会 13:30~14:30	28 絵手紙サロン 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	29 これからの生活 をデザインする 10:30~11:30	30 ポッチャ 13:00~14:00	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

○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
オンライン会議ツール Zoomの使い方	11月2日(土)13:30~14:30	先着 4名	10月25日(金)~定員に達するまで
はじめての 楽しいコーラス	11月7日(木) 10:30~11:30 12月5日(木) 10:30~11:30	先着 各20名	11月分:受付中 12月分:11月7日(木)~ どちらも定員に達するまで
ファミリー・サポート・センター デコパージュカード作り	11月13日(水)10:30~11:30	先着 10名	10月25日(金)~定員に達するまで
まゆみ先生の おりがみ教室 	11月15日(金)10:00~12:00	抽選 10名	10月25日(金)~11月7日(木) ※抽選結果は11月8日(金)以降
女性のための 骨盤底筋トレーニング	11月19日(火)10:30~11:30	抽選 15名	受付中~11月7日(木) ※抽選結果は11月8日(金)以降
スマホ講座・相談会 LINEの使い方	11月19日(火)13:30~15:00	先着 8名	11月1日(金)~定員に達するまで 持ち物:ご自身のスマホ
クリスマスキャンドル 材料費:700円	11月20日(水)10:30~12:00	抽選 7名	10月25日(金)~11月12日(火) ※抽選結果は11月13日(水)以降
ビーズで作るストラップ 材料費:100円	11月21日(木)10:00~11:30	抽選 5名	10月25日(金)~11月12日(火) ※抽選結果は11月13日(水)以降
画用紙で作る クリスマスツリー	11月21日(木)13:30~14:30	抽選 10名	10月25日(金)~11月14日(木) ※抽選結果は11月15日(金)以降
これからの生活を デザインする	11月29日(金)10:30~11:30	抽選 20名	10月25日(金)~11月19日(火) ※抽選結果は11月20日(水)以降
押し花はがきづくり 材料費:100円	12月1日(日)13:30~14:30	抽選 12名	11月1日(金)~11月19日(火) ※抽選結果は11月20日(水)以降
クリスマスの寄せ植え 材料費:800円	12月3日(火)14:00~15:00	抽選 10名	11月5日(火)~11月19日(火) ※抽選結果は11月20日(水)以降
らくらく体操	12月6日(金)、20日(金) 全2回 10:00~11:00	先着 15名	11月1日(金)~定員に達するまで
ポップスコンサート	12月7日(土)14:00~15:00	抽選 30名	11月12日(火)~11月28日(木) ※抽選結果は11月29日(金)以降
理恵先生の 健康体操	12月8日(日)、22日(日) 全2回 10:30~11:30	先着 15名	11月1日(金)~定員に達するまで
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	11月12日(火)~12月3日(火) ※抽選結果は12月4日(水)以降

対面申込

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

対面は要申込

配信のある講座	日時	定員	対面での申込期間/備考
冬の肩こり予防体操	11月5日、12日、26日 全て火曜日14:00~15:00	抽選 18名	※対面は申込受付終了
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	11月10日(日)~11月26日(火) ※抽選結果は11月27日(水)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	11月3日(日)、30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	11月5日(火)、19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	11月9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	11月12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 	11月13日、20日、27日 全て水曜日 13:30~14:30	10名程度	ボード:13日 スポーツ:20日 カーレース:27日
薬剤師/管理栄養士による個別相談会	『栄養相談』『お薬/スキンケア相談』 いずれも11月17日(日) 10:00~15:30	定員なし	お気軽にご相談ください 『スキンケア相談』では 肌年齢チェックも行えます。
気軽にボランティア	11月20日(水)10:00~10:30 クリスマスツリーの飾り付け	10名程度	お気軽にご参加ください。 
体力測定会	11月22日(金)13:30~14:30	15名程度	動きやすい服装、靴でお越しく下さい。
みのるさんの歌ボラ	11月23日(土) 13:30~14:30	20名程度	ギターに合わせて歌いましょう♪

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	11月6日(水)10:30~11:00 11月22日(金)10:30~11:00	先着 各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 動きやすい体の使い方	11月9日(土) 10:00~10:45	先着 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