

……………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

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

ボールで体操

日時 5月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)
全4回 10:30~11:30
場所 大広間 **定員** 20名(先着)
費用 無料
申込 4月25日(金)~定員に達するまで
持物 飲み物・タオル・動きやすい服装

初心者向けスマホ講座・相談会

～アプリ(お天気・防災アプリなど)の入れ方を学ぼう～

日時 5月20日(火) 13:30~15:00
場所 娯楽室 **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 5月1日(木)~定員に達するまで

まゆみ先生のおりがみ教室

日時 5月27日(火) 13:00~15:00
場所 娯楽室 **定員** 各10名程度(抽選)
費用 無料 **持物** おりがみ、持ち帰りの袋
申込 4月25日(金)~5月15日(木)
期間 ※抽選結果は5月16日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします。



日時 6月5日(木) 13:00~15:00
場所 大広間 **定員** 各10名程度(抽選)
費用 無料 **持物** おりがみ、持ち帰りの袋
申込 5月1日(木)~5月20日(火)
期間 ※抽選結果は5月21日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします。



熱中症ゼロへ!

「一緒に学ぼう熱中症」

日時 5月20日(火) 10:10~11:10
場所 大広間 **定員** 20名(先着)
内容 熱中症の症状・予防と対策・応急処置・暑熱順化の解説など
費用 無料
講師 一般財団法人日本気象協会の気象予報士
申込 4月25日(金)~定員に達するまで

大人のちぎり絵

日時 5月29日(木)、6月19日(木)、7月17日(木)
全3回 13:30~15:00
場所 大広間
定員 8名(抽選) **費用** 300円
持物 おしぼり、持ち帰り袋
申込 4月25日(金)~5月22日(木)
期間 ※抽選結果は5月23日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします



イメージです

知って対策、紫外線!

～お肌のためのスローエイジング講座～

日時 5月30日(金) 13:30~14:30
場所 大広間 **定員** 20名(抽選)
費用 無料 **講師** 薬剤師 江黒ひろ美氏
申込 4月25日(金)~5月22日(木)
期間 ※抽選結果は5月23日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

お知らせ

抽選結果の発表方法が変わります

開始日: 6/1(日) ~



現在: 当選者に電話連絡

変更: 当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認もできます。

新施設長挨拶

日頃より当館をご利用いただき、ありがとうございます。
4月1日より施設長に就任しました西田晃子と申します。
よろしくお願いいたします。皆さまお一人ひとりの
「こうしてみたい」・「地域に貢献したい」等のお気持ちを
教えてください!日々の楽しみが増えたり、体や心が少し軽く
なってもらえたら嬉しいです。スタッフ一同お待ちしております。



- 西田 晃子 -



5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	いこいこ体操 9:30～10:00	いこいこ体操 9:30～10:00	いこいこ体操 9:30～10:00	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 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 Zoom: オンライン配信ありの講座			1 コーラス 10:30～11:30	2 らくらく体操 10:30～11:30	3 館内装飾ボラ 10:00～11:00 ボッチャ 13:30～14:30	4 理恵先生の健康体操 10:30～11:30
5 休館日	6 ネイルサロン 10:00～12:00 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30	7 ボールで体操 10:30～11:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	8 絵手紙サロン 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	9 ボッチャ 10:30～11:30	10 Zoom 動きやすい体の使い方 10:00～10:45 映画観賞会 13:00～	11 詩吟と漢詩 13:30～15:00
12 休館日	13 手話サロン 10:30～11:30 Zoom オシダ体操 膝痛予防 13:30～14:30	14 ボールで体操 10:30～11:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	15 Zoom講座 13:30～14:30	16 らくらく体操 10:30～11:30 栄養相談 10:30～12:30 きらりあ健康講話 14:30～15:30	17 ボッチャ 13:30～14:30	18 理恵先生の健康体操 10:30～11:30
19 休館日	20 熱中症講座 10:10～11:10 スマホ講座 13:30～15:00 Zoom オシダ体操膝痛予防 13:30～14:30 健康相談 10:00～15:30 ※12:00～13:00休憩	21 ボールで体操 10:30～11:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	22 絵手紙サロン 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	23 ハーモニカで歌おう 10:10～10:50	24 通信折りボラ 10:00～11:00 みのるさんの歌ボラ 13:30～14:30	25 詩吟と漢詩 13:30～15:00
26 休館日	27 手話サロン 10:30～11:30 薬剤師相談 10:30～12:30 Zoom オシダ体操膝痛予防 13:30～14:30 まゆみ先生のおりがみ 13:00～15:00	28 ボールで体操 10:30～11:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	29 ちぎり絵 13:30～15:00	30 ボッチャ 10:30～11:30 紫外線講座 13:30～14:30	31	

- 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
大人のちぎり絵 材料費：300円	5月29日、6月19日、7月17日 全3回木曜 13：30～15：00	抽選 8名	4月25日(金)～5月22日(木) ※抽選結果は5月23日(金)以降 持ち物：おしぼり、持ち帰り袋
まゆみ先生の おりがみ教室 	5月27日(火)13：00～15：00 持ち物：おりがみ、持ち帰りの袋	抽選 10名	4月25日(金)～5月15日(木) ※抽選結果は5月16日(金)以降
まゆみ先生の おりがみ教室 	6月5日(木)13：00～15：00 持ち物：おりがみ、持ち帰りの袋	抽選 10名	5月1日(木)～5月20日(火) ※抽選結果は5月21日(水)以降
知って対策、紫外線！ ～お肌のためのスローエイジング講座～	5月30日(金)13：30～14：30	抽選 20名	4月25日(金)～5月22日(木) ※抽選結果は5月23日(金)以降
夏バテ予防体操	6月3日(火)・10日(火) 17日(火)・24日(火) 10：30～11：30	抽選 20名	5月7日(水)～5月21日(水) ※抽選結果は5月22日(木)以降
ボールで体操	5月7日(水)・14日(水) 21日(水)・28日(水) 全4回 10：30～11：30	先着 20名	4月25日(金)～定員に達するまで 持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	5月15日(木)13：30～14：30	先着 4名	5月1日(木)～定員に達するまで
スマホ講座・相談会 ～アプリの入れ方～	5月20日(火)13：30～15：00	先着 8名	5月1日(木)～定員に達するまで 持ち物：ご自身のスマホ
熱中症ゼロへ！ 一緒に学ぼう熱中症	5月20日(火)10：10～11：10	先着 20名	4月25日(金)～定員に達するまで
はじめての 楽しいコーラス	6月5日(木) 10：30～11：30	先着 20名	5月1日(木)～定員に達するまで
らくらく体操	6月6日(金)、20日(金) 全2回 10：30～11：30	先着 18名	5月3日(土)～定員に達すでまで
理恵先生の 健康体操	6月1日(日)、15日(日) 全2回 10：30～11：30	先着 18名	5月3日(土)～定員に達するまで

対面申込

Zoom参加…【場所】各自自宅等 ※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます。 【定員】なし
 【申込方法】「オンライン配信通知サービス」にご登録をお願いいたします。
 下記メールアドレス宛に①お名前 ②メールアドレスをご記入の上、お申込みください。
 ☐：takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

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
オシダ体操 膝痛予防	5月13日、20日、27日 全て火曜日 全3回 13：30～14：30	オンライン 定員なし	対面は受付終了 オンラインのみ募集中
夏バテ予防体操	6月3日(火)・10日(火) 17日(火)・24日(火) 全4回 10：30～11：30	抽選 20名	5月7日(水)～5月21日(水) ※抽選結果は5月22日(木)以降

申込不要

講座名	日時	定員	備考
いこいこ体操	毎週 火～日 9：30～10：00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
看護師による健康相談	5月6日(火)、20日(火) 10：00～12：00/13：00～15：30	なし	お気軽にご相談ください。
ゲーム体験会 	5月7日(水)、14日(水)、 21日(水)、28日(水) 13：30～14：30	10名程度	スポーツ：7日、28日 パーティーゲーム：14日 カーレース：21日
映画観賞会	5月10日(土) 13：00～	20名程度	作品名は お問い合わせください。
きらりあ健康講話	5月16日 (金) 14:30～15:30	なし	きらりあ北の職員と、健康について学びましょう！
薬剤師・管理栄養士による個別相談会	栄養相談：5月16日(金) 薬剤師相談：5月27日(火) どちらも10：30～12：30	なし	お気軽にご相談ください。
ハーモニカで歌おう♪	5月23日(金) 10：10～10：50	15名程度	ハーモニカ伴奏に合わせて歌いましょう♪
はじめてのボッチャ	5月3日(土) ・ 17日(土) 13：30～14：30 5月9日(金) ・ 30(金) 10：30～11：30	10名程度	動きやすい服装、飲み物
みのるさんの歌ボラ	5月24日(土) 13：30～14：30	20名程度	ギターに合わせて歌いましょう♪

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
オンラインエクササイズ 動きやすい体の使い方	5月10日(土) 10：00～10：45	先着 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)



＼ ボランティアさんを募集しています！ ／

下記内容にご協力してくださる方を募集しています。その他にもございますのでお気軽に職員にお声かけください！

- ① 館内装飾ボランティア 5月3日(土)
- ② いこいこ通信折りボランティア 5月24日(土)
- ③ メイク講師をしてくださる方
- ④ 館内外での行事の見守りや同行に協力してくださる方
- 「見学からでも大歓迎です！」
「無理のないペースで、ご協力ください。」



**ボランティアマッチングサイト
YELL (エール)**

さまざま施設でボランティアさんを募集しています！ぜひ、ご覧ください！



ボランティアサイトエール

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



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