

……………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

スマサポ（シニアボランティア講師）

初心者向けスマホ講座

～カメラとQRコードの読み取り方法について～

日時 6月17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 6月1日(日)～定員に達するまで



モール人形作り

プードルを作ります（カラーは6種類）
※色はお選びいただけない場合がございます



日時 6月25日(水) 10:30～11:30
場所 大広間 定員 10名(抽選)
費用 100円
申込 5月25日(日)～6月14日(土)
発表 6月18日(水)10時より **館内掲示・HP掲載**

防災フェスタ



～学んだことを実践しよう！～

日時 7月3日(木) 9:00～16:00
場所 滝野川東区民センター 2階・3階
下記①・②につきましては、事前申込となります

対象 区内在住の60歳以上
申込期間 6月10日(火)～7月1日(火)



① 講話
「備えて安心！お薬の話／健康をまもる非常食のポイント」

時間 10:15～11:15 場所 2階 大広間
定員 30名(申込順)
申込 滝野川老人いこいの家 電話・窓口・FAX・メール

② 講話・体操
「防災について考えよう！
(防災マップ・避難所ほか)」

「エコノミー症候群の予防体操」
時間 13:30～15:15
場所 3階 ホール
定員 80名(申込順)
申込 ぷらっとほーむ滝野川東
電話・FAX: 03-5974-2540
Eメール: takihigashi@kitashakyo.or.jp

③ 展示・情報コーナー

場所 2階廊下スペースなど
■ 防災グッズ・備蓄品展示
■ クイズコーナー
■ 北区ファミリー・サポート・センター
■ 北区いきがい活動センター
「きらりあ北」 など

詳細内容はHP・ポスターをご覧ください

北区の高齢者あんしんセンターとは？

～聴いてみよう！これからの生活のために～

日時 6月19日(木) 10:10～11:00
場所 大広間
講師 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター 職員
定員 20名(先着)
申込 6月1日(日)～定員に達するまで



高校生が教えるスマホ教室&相談会

～ヘルスケアアプリの使い方～

日時 6月28日(土) 14:00～15:30
場所 大広間 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 6月1日(日)～定員に達するまで



夏のフラワーウェルカムボード

日時 7月9日(水) 13:30～14:30
場所 大広間 定員 15名(抽選)

費用 500円
持物 持ち帰りの袋 ウェットティッシュ
申込 6月1日(日)～6月28日(土)
発表 7月2日(水)10時より **館内掲示・HP掲載**



詩吟と漢詩 ～和歌を楽しもう～

日時 7月13日(日)～9月28日(日)
全6回 13:30～15:00
場所 大広間 定員 16名(先着) 費用 無料
申込 6月22日(日)～定員に達するまで

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。





6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 浴室利用は中止 しています。 ※志茂および名主の滝いこいの家は 実施しております。			老人いこいの家利用曜日の 変更手続きについて  開始 5月30日(金)～ 保険証等お持ちのうえご来館下さい。			1 館内装飾ボラ 13:00～14:00
2 休館日	3 ネイルサロン 10:00～12:00 Zoom 夏バテ予防体操 10:30～11:30 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30	4 ゲーム体験会 13:30～14:30	5 コーラス 10:30～11:30 まゆみ先生の おりがみ 13:00～15:00	6 らくらく体操 10:30～11:30	7 ネイルサロン 10:00～12:00 ポッチャ 13:30～14:30	8 詩吟と漢詩 13:30～15:00
9 休館日	10 手話サロン 10:30～11:30 Zoom 夏バテ予防体操 10:30～11:30	11 おりがみサロン 10:30～12:00 ゲーム体験会 13:30～14:30	12 絵手紙サロン 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	13 ポッチャ 10:30～11:30	14 Zoom 動きやすい 体の使い方 10:10～10:55 出張ネイルボラ ふじみ野 映画観賞会 13:00～	15 理恵先生の 健康体操 10:30～11:30
16 休館日	17 Zoom 夏バテ予防体操 10:30～11:30 スマサポ スマホ講座・相談会 13:30～15:00 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30	18 ゲーム体験会 13:30～14:30	19 高齢者あんしん センターとは？ 10:10～11:00 ちぎり絵 13:30～15:00	20 薬とお肌の 相談会 10:30～12:30 らくらく体操 10:30～11:30 Zoom講座 13:30～14:30	21 ポッチャ 10:30～11:30	22 詩吟と漢詩 13:30～15:00
23/ 30 休館日	24 手話サロン 10:30～11:30 栄養相談会 10:30～12:30 Zoom 夏バテ予防体操 10:30～11:30 通信折りボラ 13:00～14:00	25 モール人形作り 10:30～11:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	26 絵手紙サロン 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	27 ハーモニカで 歌おう 10:10～10:50 ポッチャ 13:30～14:30	28 高校生 スマホ教室 14:00～15:30	29 理恵先生の 健康体操 10:30～11:30

○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…6月1日以降、抽選結果は**当選者の受付番号**を館内掲示・HP掲載に変更となります。

申込が必要な講座

講座名	日時	定員	申込期間/備考
スマサポ スマホ講座・相談会	6月17日(火)13：30～15：00	先着 8名	6月1日(日)～定員に達するまで 持ち物：ご自身のスマホ
北区の高齢者あんしん センターとは？	6月19日(木)10：10～11：00	先着 20名	6月1日(日)～定員に達するまで 持ち物：筆記用具
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	6月20日(金)13：30～14：30	先着 4名	6月1日(日)～6月19(木)まで
モール人形作り 費用100円	6月25日(水) 10：30～11：30	抽選 10名	5月25日(日)～6月14日(土) ※抽選発表6月18日(水)10時より
高校生が教えるスマホ ～ヘルスケアアプリ～	6月28日(土) 14：00～15：30	先着 10名	6月1日(日)～定員に達するまで 持ち物：ご自身のスマホ
備えて安心！お薬の話・健康 をまもる非常食のポイント	7月3日(木) 10：15～11：15	申込順 30名	6月10日(火)～7月1日(火)まで 持ち物：筆記用具
夏のフラワー ウェルカムボード 	7月9日（水） 13:30～14:30 費用：500円 持物：持ち帰り袋	抽選 15名	6月1日(日)～6月28日(土) ※抽選発表7月2日(水)10時より
詩吟と漢詩 ～和歌を楽しもう～	7月13日（日）～9月28日（日） 全て日曜日 全6回 13:30～15:00	先着 16名	6月22日(日)～定員に達するまで
はじめての 楽しいコーラス	7月5日(土) 10：30～11：30	先着 20名	6月5日(木)～定員に達するまで
★らくらく体操	7月4日(金)、18日(金) 全2回 10：30～12：00	先着 18名	6月7日(土)～定員に達すでまで
理恵先生の 健康体操	7月6日(日)、20日(日) 全2回 10：30～11：30	先着 18名	6月7日(土)～定員に達するまで

予告 チーズを知りチーズに親しむ ※詳しくはホームページをご覧ください。
 申込：6/20(金)～7/12(土) 発表：7/16(水)

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	
	配信のある講座	日時	定員
対面は要申込	オシダ体操 「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	オンライン 定員なし
	動きやすい体の使い方 (対面) 	6月14日(土)10：10～10：55	先着 18名
	オシダ体操 「運動でからだほぐし」	7月2日(水)・9日(水)・16日(水) 全3回 10：30～11：30	先着 18名

対面は受付終了
 オンラインのみ募集中

5月25日(日)～定員に達するまで
 6月7日(土)～定員に達するまで

講座名

日時

定員

備考

いこいこ体操

毎週 火～日
9:30～10:0010名
程度

動きやすい服装、飲み物

看護師による
健康相談6月3日(火)、17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

6月4日(水)、11日(水)、
18日(水)、25日(水)
13:30～14:3010名
程度スポーツ: 4日、18日
パーティーゲーム: 11日
カーレース: 25日

映画観賞会

6月14日(土) 13:00～

20名
程度作品名は
お問い合わせください。

おりがみサロン

6月11日(水)10:30～12:00
おりがみ教室の復習にご利用ください10名
程度持ち物: おりがみ、
過去のおりがみ教室の折図薬剤師・管理栄養士
による個別相談会薬とお肌の相談会: 6月20日(金)
栄養相談会: 6月24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♪

6月27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6月7日(土)・27日(金)
13:30～14:30
6月13日(金)・21(土)
10:30～11:3010名
程度

動きやすい服装、飲み物

作品展

作品預かり

6月15日(日)～

6月28日(土)～7月3日(木)
10:00～15:00

なし

いこいの家の講座で
作成した作品の展示講師の都合や天候の影響で急遽中止となる場合がございます。
お電話、ホームページの「活動報告」、Instagramでご確認ください。

☆職員紹介☆

- ①自分を動物に例えると? ②趣味・特技 ③好きな言葉(座右の銘)
-
- ④北区で好きなところ・行ってみたいところ ⑤皆さんへ一言

- ① ペンギン ② 読書・映画観賞
-
- ③ ありがとう ④ 王子神社
-
- ⑤ よろしく願いいたします。



- ① コアラ ② 車の運転・物づくり
-
- ③ みんなちがってみんないい
-
- ④ 西ヶ原のハンバーグ研究所
-
- ⑤ 滝野川地区の情報をお待ちしています。
-
- よろしく願いいたします。



藤村佳子

依田幸子

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