

..... 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

多世代交流会

順天高等学校英語クラスの

高校生と一緒に英語であそぼう

日時 8月19日(火) 13:00～14:00

場所 滝野川東区民センター3階 第2ホール

定員 10名(先着) 費用 無料

申込 8月1日(金)～定員になり次第



脳いきいきタブレット講座

＼タブレットの使い方をゆっくり丁寧にご案内します／

※タブレットはお貸出します。



日時 9月3日(水)～12月17日(水)

10:30～11:30 毎水曜日(9/24,10/29を除く) 全14回

※初回と最終回は脳の健康度チェックを行います。

場所 いこいの家2階 大広間 定員 10名(抽選)

費用 無料 講師 NPOタブレット利活用協会

申込 8月1日(金)～8月16日(土)

発表 8月20日(水)10時より **館内掲示・HP掲載**

きらりあ北・いこいの家(名主の滝・滝野川・志茂)

第2回合同体育祭



日時 9月17日(水) 14:00～16:00

場所 北区立いきがい活動センター「きらりあ北」
2階ホール(北区王子5-2-5UR五丁目団地内)

定員 10名(抽選)

持物 室内用運動靴・タオル・飲み物・利用証・保険証など

申込 8月1日(金)～8月15日(金)

発表 8月22日(金)10時より **館内掲示・HP掲載**

種目

- ①ラジオ体操 ②ボール送り ③スリッパ飛ばし
- ④〇×ゲーム ⑤じゃんけん大会 ⑥ターゲットボール
- ⑦ポッチャ ⑧盆踊りを予定しています。

まゆみ先生のおりがみ教室

日時 8月22日(金) 13:00～15:00

場所 いこいの家2階 大広間

定員 15名(抽選)

費用 無料 持物 おりがみ

申込 7月25日(金)～8月12日(火)

発表 8月15日(金)10時より **館内掲示・HP掲載**



サマーハウス
小物入れ

大人のちぎり絵



9月
ハイビスカス



10月
葡萄



11月
紅葉

日時 9月10日、10月8日、11月12日 全3回
毎月第2水曜日 13:30～15:00

持物 おしぼり 費用 300円

場所 いこいの家2階 大広間 定員 10名(抽選)

申込 8月1日(金)～8月30日(土)

発表 9月2日(火) 10時より **館内掲示・HP掲載**

さんびーたいそう

3B体操



3B体操は、ボール・ベル・ベルターの用具を使って、誰でもできる楽しい体操です。

日時 9月26日(金) 10:30～11:30

場所 滝野川東区民センター3階 第1ホールA・B

定員 30名(抽選) 費用 無料

持物 動きやすい服装・運動靴・タオル

講師 公益社団法人日本3B体操協会

申込 8月20日(水)～9月13日(土)

発表 9月16日(火) 10時より **館内掲示・HP掲載**



個別相談会

ちょっとした体調の変化や栄養のこと、お薬やお肌についてお気軽に専門家にご相談ください。

申込不要

♥ 健康相談会(看護師)

8月5日(火)・19日(火)

10:00～12:00 / 13:00～15:30

♥ 栄養相談会(管理栄養士)

8月15日(金)

10:30～12:30

♥ 薬とお肌の相談会(薬剤師)

8月26日(火)

10:30～12:30





8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 Zoom: オンライン配信ありの講座 色のない講座は申込期間を確認のお申込ください。 				1 らくらく体操 10:30～12:00	2 ゲーム体験会 10:30～11:30	3 理恵先生の健康体操 10:30～11:30
4 休館日	5 ネイルサロン 10:00～12:00 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30	6 Zoom オシダ体操 「腰痛予防体操」 13:30～14:30	7 コーラス 10:30～11:30 ボッチャ 13:30～14:30	8 児童交流会 ・風鈴作り 10:30～12:00 ・ゲーム体験会 13:00～14:00 ・発表会 14:10～ 手話サロン 13:30～14:30	9 児童交流会 ・体操 10:30～11:30 ・映画鑑賞会 13:00～	10 詩吟と漢詩 13:30～15:00
11 休館日	12 児童交流会 ・ボッチャ 10:30～11:30 ・ゲーム体験会 13:00～14:00 手話サロン 10:30～11:30	13 児童交流会 ・ゲーム体験会 10:30～11:30 ・バスボン作り 13:00～15:00	14 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	15 らくらく体操 10:30～12:00 栄養相談会 10:30～12:30 Zoom講座 13:30～14:30	16 Zoom 動きやすい体の使い方 10:15～11:00	17 理恵先生の健康体操 10:30～11:30
18 休館日	19 高校生と英語で遊ぼう 13:00～14:00 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	20 切手切りボラ 10:30～11:30 Zoom オシダ体操 「腰痛予防体操」 13:30～14:30	21 ボッチャ 10:30～11:30	22 ハーモニカで歌おう 10:10～10:50 まゆみ先生のおりがみ 13:00～15:00	23 通信折りボラ 10:30～11:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	24 詩吟と漢詩 13:30～15:00
25 休館日	26 手話サロン 10:30～11:30 薬とお肌の相談会 10:30～12:30	27 Zoom オシダ体操 「腰痛予防体操」 13:30～14:30	28 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	29 ゲーム体験会 13:30～14:30	30 ボッチャ 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**当選者の受付番号**を館内掲示・HPに掲載いたします。

申込が必要な講座

講座名	日時	定員	申込期間/備考
児童交流会 ① 風鈴作り 	8月8日(金) 10:30～12:00	先着 10名	7月15日(火)～定員に達するまで
児童交流会 ② 体操～新聞紙ボールで遊ぼう～	8月9日(土) 10:30～11:30	先着 10名	7月15日(火)～定員に達するまで
児童交流会 ③ 映画鑑賞会 	8月9日(土) 13:00～ 映作品は窓口・お電話にてお問合せください	先着 10名	7月15日(火)～定員に達するまで
児童交流会 ④ ポッチャ体験会 	8月12日(火) 10:30～11:30	先着 10名	7月15日(火)～定員に達するまで
児童交流会 ⑤ ゲーム体験会 	① 8月8日(金) 13:00～14:00 ② 8月12日(火) 13:00～14:00 ③ 8月13日(水) 10:30～11:30	先着 各10名	7月15日(火)～定員に達するまで
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	8月15日(金) 13:30～14:30	先着 4名	8月1日(金)～8月13(水)まで 持ち物：ご自身のスマホ
多世代交流会 高校生と一緒に英語で あそぼう 	8月19日(火) 13:00～14:00	先着 10名	8月1日(金)～定員に達するまで
スマサポによる スマホ講座・相談会 ～Googleマップの使い方～ 	8月19日(火) 13:30～15:00	抽選 10名	7月25日(金)～8月6日(水) ※抽選発表8月9日(土)10時より 持ち物：ご自身のスマホ
まゆみ先生の おりがみ教室 	8月22日(金) 13:00～15:00	抽選 15名	7月25日(金)～8月12日(火) ※抽選発表8月15日(金)10時より 持ち物：おりがみ
脳いきいきタブレット 	9月3日(水)～12月17日(水) 10:30～11:30 毎水曜日(9/24,10/29を除く)	抽選 10名	8月1日(金)～8月16日(土) ※抽選発表8月20日(水)10時より
はじめての 楽しいコーラス 	9月4日(木) 10:30～11:30	抽選 24名	8月10日(日)～8月24日(日) ※抽選発表8月28日(木)10時より
らくらく体操 	9月5日(金)、19日(金) 全2回 10:30～12:00	先着 18名	8月1日(金)～定員に達するまで
理恵先生の 健康体操 	9月7日(日)、21日(日) 全2回 10:30～11:30	抽選 20名	8月1日(金)～8月26日(火) ※抽選発表8月30日(土)10時より
大人のちぎり絵	9月10日(水),10月8日(水),11月12日(水) 全3回 毎月第2水曜日 13:30～15:00	抽選 10名	8月1日(金)～8月30日(土) ※抽選発表9月3日(水)10時より 費用：300円 持物：おしぼり
きらりあ北・いこいの家 合同体育祭 	9月17日(水) 14:00～16:00	抽選 10名	8月1日(金)～8月15日(金) ※抽選発表8月22日(金)10時より 持ち物：室内用運動靴・利用証・保険証など
さんびーたいそう 3B体操 	9月26日(金) 10:30～11:30	抽選 30名	8月20日(水)～9月13日(土) ※抽選発表9月16日(火)10時より 持物：動きやすい服装・タオル

講座名

日時

定員

備考

いこいこ体操

毎週 火～日
9:30～10:0010名
程度当日直接会場へ（申込不要）
動きやすい服装、飲み物看護師による
健康相談8月5日(火)、19日(火)
10:00～12:00/13:00～15:30

なし

当日直接会場へ（申込不要）
お気軽にご相談ください。

ゲーム体験会

8月2日(土)
10:30～11:30
8月23日(土)、29日(金)
13:30～14:3010名
程度当日直接会場へ（申込不要）
動きやすい服装、飲み物

気軽にボランティア

切手切り

8月20日(水)10:30～11:30

10名
程度

お気軽にお越しください。

通信折り

8月23日(土)10:30～11:30

薬剤師・管理栄養士
による個別相談会栄養相談会：8月15日(金)
薬とお肌の相談会：8月26日(火)
どちらも10:30～12:30

なし

当日直接会場へ（申込不要）
お気軽にご相談ください。

ハーモニカで歌おう♪

8月22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
ポッチャ8月7日(木) ・ 30日(土)
13:30～14:30
8月21日(木) 10:30～11:3010名
程度当日直接会場へ（申込不要）
動きやすい服装、飲み物

北区ビジネスプランコンテスト受賞内容の発表会 「小中学生のビジネスで滝野川野菜と銭湯を盛んに！」

桜丘高等学校 GLOWCAL UP 日時：7月30日(水)10:30～ 申込：7月25日（金）～ 定員になり次第

場所：いこいの家2階 大広間 ※詳しくはポスターをご覧ください

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

対面での申込期間/備考

オシダ体操
「腰痛予防体操」8月6日(水)・20日(水)・27日(水)
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オシダ体操
「股関節痛予防」9月2日(火)・9日(火)・16日(火)
全3回 14:00～15:00先着
20名

8月1日(金)～定員に達するまで

オンラインエクササイズ
動きやすい体の使い方8月16日(土)
10:15～11:0018名
程度動きやすい服装、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)

公式LINE



Instagram



ホームページ



ボランティアマッチングサイト

YELL (エール)

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

申込
不要対面
申込対面
は要
申込申込
不要