

..... 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

滝野川警察による安全教室 歩行者シミュレータ体験

日時 9月16日(火) 10:15~11:00
場所 いこいの家2階 大広間
定員 20名(先着) 費用 無料
申込 9月2日(火)~定員になり次第



デコパージュ講座 ~ ラベンダー石鹸使用 ~

日時 9月18日(木) 13:30~14:30
場所 いこいの家2階 大広間
定員 10名(抽選) 費用 200円
申込 8月26日(火)~9月7日(日)
発表 9月11日(木)10時より **館内掲示・HP掲載**



畳の香りに包まれて 畳の魅力を学びませんか

日時 10月1日(水) 13:30~15:00
場所 いこいの家2階 大広間 定員 20名(抽選)
講師 (有)八巻畳工業 八巻太一氏 費用 無料
申込 9月2日(火)~9月20日(土)
発表 9月23日(火)10時より **館内掲示・HP掲載**



簡単な畳コースターづくり体験もあります。

秋のヘアトラブル対策！！

すこやかな髪のためのヘアケア講座

日時 9月24日(水) 10:30~11:30
場所 いこいの家2階 大広間 定員 30名(先着)
費用 無料 講師 薬剤師 上田杏奈氏
申込 9月2日(火)~定員になり次第

大正琴コンサート

日時 10月2日(木) 14:00~15:00
場所 いこいの家2階 大広間 定員 20名(先着)
出演 琴伝流 三智琴の会
申込 9月6日(土)~定員になり次第



一緒に歌いましょう♪コーナーは「ふるさと、里の秋など」
演奏は「旅人よ、せんせい、ブルー・ライト・ヨコハマなど」を予定しています

スローエアロビック

日時 10月9日(木)~3月26日(木) 第2・4木曜日
13:30~14:30 全12回
場所 いこいの家2階 大広間
定員 20名(抽選) 費用 無料
申込 9月2日(火)~9月28日(日)
発表 10月2日(木)10時より **館内掲示・HP掲載**



外出行事 防災体験会

内容 地震・煙体験や初期消火訓練、AEDの使い方講習
応急救護(三角巾)を体験します。
日時 10月10日(金) 13:00~14:45
場所 北区防災センター(地震の科学館)
〒114-0024 北区西ヶ原2-1-6
集合 ①滝野川いこいの家 12:30
(徒歩で現地に向かいます)
②防災センター入口 12:50
定員 10名(先着) 費用 無料
申込 9月10日(水)~定員になり次第



スマサポ(シニアボランティア講師) 滝野川いこいの家 スマホ個別相談会

日時 10月21日(火) 13:30~15:00
場所 いこいの家2階 大広間 費用 無料
定員 9名(抽選) 1名30分
講師 スマサポ
申込 9月10日(水)~9月24日(水)
発表 9月30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相談ください。

♥ 健康相談会(看護師) 9月2日(火)・16日(火) 10:00~12:00 / 13:00~15:30
♥ 栄養相談会(管理栄養士) 9月19日(金) 10:30~12:30
♥ 薬とお肌の相談会(薬剤師) 9月24日(水) 11:30~13:30

申込不要



9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
1 休館日	2 ネイルサロン 10:00~12:00 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 Zoom オシダ体操 14:00~15:00	3 脳いきいき タブレット 10:30~11:30 ポッチャ 13:30~14:30	4 コーラス 10:30~11:30	5 らくらく体操 10:30~12:00 多世代交流会 大学生と手話で ゲーム 13:00~14:00	6 ゲーム体験会 10:30~11:30 体育祭応援 グッズづくり 13:30~14:30	7 理恵先生の 健康体操 10:30~11:30 館内装飾 13:30~14:30
8 休館日	9 手話サロン 10:30~11:30 Zoom オシダ体操 14:00~15:00	10 脳いきいき タブレット 10:30~11:30 大人のちぎり絵 13:30~15:00	11 絵手紙教室 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	12 ゲーム体験会 10:30~11:30 きらりあ 健康講座 14:30~15:30	13 Zoom 動きやすい 体の使い方 10:15~11:00 映画鑑賞会 13:00~	14 ポッチャ 10:30~11:30 詩吟と漢詩 13:30~15:00
15 休館日	16 滝野川警察による 安全教室 10:15~11:00 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 Zoom オシダ体操 14:00~15:00	17 脳いきいき タブレット 10:30~11:30 合同体育祭 14:00~16:00	18 館内装飾 10:00~12:00 デコパージュ 13:30~14:30	19 らくらく体操 10:30~12:00 栄養相談会 10:30~12:30	20 ポッチャ 10:30~11:30	21 理恵先生の 健康体操 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30
22 休館日	23 手話サロン 10:30~11:30 通信折りボラ 13:30~14:30	24 ヘアケア講座 10:30~11:30 薬とお肌の 相談会 11:30~13:30 職員によるスマホ 個別相談会 13:30~14:30	25 絵手紙教室 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	26 ハーモニカで 歌おう 10:10~10:50 3B体操(3階) 10:30~11:30 まゆみ先生の おりがみ 13:00~15:00	27 ゲーム体験会 10:30~11:30	28 Zoom講座 10:30~11:30 詩吟と漢詩 13:30~15:00

29 休館日	30 ポッチャ 10:30~11:30
-----------	---------------------------

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

※ 配信をご希望の方は職員までお問合せください。

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受付番号を館内掲示・HPに掲載いたします。

講座名	日時	定員	申込期間/備考
滝野川警察による安全教室 歩行者シミュレータ体験	9月16日(火) 10:15～11:00	先着 20名	9月2日(火)～定員に達するまで
デコパージュ講座 ラベンダー石鹸使用	9月18日(木) 13:30～14:30	抽選 10名	8月26日(火)～9月7日(日) ※抽選発表9月11日(木)10時より 費用：200円
すこやかな髪のための ヘアケア講座	9月24日(水) 10:30～11:30	先着 10名	9月2日(火)～定員に達するまで
職員によるスマホ個別相談会	9月24日(水) 13:30～14:30 ※1名 20分 	先着 9名	8月29日(金)～定員に達するまで
3B体操 (さんびーたいそう)	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
まゆみ先生のおりがみ教室 	9月26日(金) 13:00～15:00	抽選 15名	8月26日(火)～9月16日(火) ※抽選発表9月19日(金)10時より 持ち物：おりがみ
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	9月28日(日) 10:30～11:30	先着 4名	9月2日(火)～定員に達するまで
昼の魅力を学びませんか	10月1日(水) 13:30～15:00	抽選 20名	9月2日(火)～9月20日(土) ※抽選発表9月23日(火)10時より
はじめての 楽しいコーラス 	10月2日(木) 10:30～11:30	抽選 24名	9月4日(木)～9月21日(日) ※抽選発表9月25日(木)10時より
大正琴コンサート 	10月2日(木) 14:00～15:00	先着 20名	9月6日(土)～定員に達するまで
けん玉づくりワークショップ 	10月5日(日) 14:00～15:30	先着 20名	9月20日(土)～10月4日(土) 申込順
スローエアロビック	10月9日(木)～令和8年3月26日(木) 第2・4木曜 13:30～14:30 全12回	抽選 20名	9月2日(火)～9月28日(日) ※抽選発表10月2日(木)10時より
外出行事 防災体験会	10月10日(金) 13:00～14:45	先着 10名	9月10日(水)～定員に達するまで
いきいき！楽しく体操 (旧らくらく体操) 	10月3日(金)・17日(金) 全2回 10:30～12:00	抽選 20名	9月5日(金)～9月21日(日) ※抽選発表9月26日(金)10時より
理恵先生の健康体操 	10月12日(日)・19日(日) 全2回 10:30～11:30	抽選 20名	9月7日(日)～9月30日(火) ※抽選発表10月3日(金)10時より 持物：タオル
スマサポ(シニア講師)による スマホ個別相談会 	10月21日(火) 13:30～15:00 ※1名 30分	抽選 9名	9月10日(水)～9月24日(水) ※抽選発表9月30日(火)10時より
絵手紙教室 	10月9日(木)～12月25日(木) 10:15～11:45 持ち物：筆・パレット・雑巾・描きたい花や野菜など	抽選 9名	9月2日(火)～9月28日(日) ※抽選発表10月2日(木)10時より 費用：筆等必要な方 500円 ご自身で用意される方 100円

申込が必要な講座

対面申込

対面は要申込

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
オンダ体操 「股関節痛予防」	9月2日(火)・9日(火)・16日(火) 全3回 14:00～15:00	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
オンダ体操 「肩こり予防体操」	10月15日(水)・22日(水)・29日(水) 全3回 14:00～15:00	先着 20名	9月2日(火)～定員に達するまで

講座・相談会・ボランティア

日時

定員

備考

当日直接会場へ（申込不要）

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

映画鑑賞会



9月13日(土) 13:00～
※10月より不定期開催となります。

20名程度

作品名はお問合せください

♥ 看護師による
健康相談

9月2日(火)、16日(火)
10:00～12:00/13:00～15:30

なし

お気軽にご相談ください。

♥ 薬剤師・♥ 管理栄養士
による個別相談会

栄養相談会：9月19日(金) 10:30～12:30
薬とお肌の相談会：9月24日(水)11:30～13:30

なし

お気軽にご相談ください。

はじめてのポッチャ



9月3日(水) 13:30～14:30
9月14日(日)、20日(土)、30日(火)
10:30～11:30

10名程度

動きやすい服装、飲み物



ゲーム体験会

9月6日(土)、12日(金)、27日(土)
10:30～11:30
9月21日(日) 13:30～14:30

10名程度

動きやすい服装、飲み物

気軽にボランティア



①体育祭応援グッズ作り 9月6日(土)13:30～14:30
②館内装飾 9月7日(日)13:30～14:30
9月18日(木)10:00～12:00
③通信折り 9月23日(火)13:30～14:30

各
10名程度

ご協力よろしくお願ひします
※いきいきサポーター手帳を
お持ちの方はご持参ください

きらりあ北職員による
きらりあ健康講話

9月12日(金) 14:30～15:30

15名程度

きらりあ北では、**就労支援・地域活動・介護予防**をサポートしています

ハーモニカで歌おう♪

9月26日(金) 10:10～10:50

15名程度

ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪

申込不要

申込不要

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

9月13日(土)
10:15～11:00

18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)



☆職員紹介☆



- ①自分を動物に例えると？：リス
- ②趣味・特技：宝塚・映画鑑賞
- ③好きな言葉：為せば成る
- ④北区で好きなところ：北とびあ
- ⑤皆さんへ一言
皆さま、どうぞよろしくお願ひいたします。

馬込 喜久江

予告

1 ペルビクトトレーニング体験講座
骨盤底筋群強化 ※椅子に座っておこないます

10月21日(火) 10:15～11:00

2 やさしい社交ダンス体験講座

11月5日(水) 10:30～12:00

詳細内容は9月25日発行の「いこいこ通信10月号」
でお知らせします！



タオルを使用します！

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

ボランティア登録
募集中です！



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：takenogawa-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