

..... 利用できる方は、原則として区内在住の60歳以上の方に限りです

## 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

### 指先を美しく♡ネイルアート講座

#### セルフネイル★簡単クリスマスリース

日時 10月19日(日) 13:30~15:30

場所 娯楽室 ※自爪でご参加ください。

定員 6名(抽選) 費用 100円

申込 9月25日(木)~10月9日(木)

発表 10月12日(日)10時より **館内掲示・HP掲載**



クリスマスに向けて  
チャレンジしてみませんか?

### ペルビクトレーニング体験講座

日時 10月21日(火) 10:15~11:00

場所 いこいの家2階 大広間 費用 無料

定員 20名(抽選) 持物 タオル (手ぬぐいサイズ)

申込 9月26日(金)~10月10日(金)

発表 10月14日(火)10時より **館内掲示・HP掲載**



### 終活って何からはじめればいいのか? が分かるセミナー

日時 11月1日(土) 10:30~11:30

場所 いこいの家2階 大広間

定員 30名(申込順) 費用 無料

講師 すずめ行政書士事務所 塗木薫氏

申込 10月3日(金)~10月30日(木)まで



### ボッチャ正式ルール体験会

日時 11月14日(金) 全て抽選

① 9:30~10:00 コート作り体験 定員 5名

② 10:00~11:00 ボッチャ体験 定員 12名

③ 11:15~12:15 ボッチャ体験 定員 12名

場所 滝野川東区民センター3階ホール 費用 無料

※動きやすい服装、運動靴でお越しください。

協力 北区スポーツ推進委員協議会

申込 10月21日(火)~11月2日(日)

発表 11月4日(火)10時より **館内掲示・HP掲載**

### 個別相談会

申込  
不要

♥ 薬とお肌の相談会 (薬剤師)

10月17日(金) 10:30~12:30

♥ 栄養相談会 (管理栄養士)

10月28日(火) 10:30~12:30

♥ 健康相談会 (看護師)

10月7日(火)・21日(火)

10:00~12:00 / 13:00~15:30

### リサイクル講座

#### 廃材で作るアクセサリー

日時 10月22日(水) 13:30~14:30

場所 いこいの家2階 大広間

費用 無料 定員 10名(抽選)

講師 再生アーティスト いなずみくみこ氏

申込 9月25日(木)~10月12日(日)

発表 10月15日(水)10時より **館内掲示・HP掲載**



### やさしい社交ダンス体験講座

日時 11月5日(水) 10:30~12:00

場所 滝野川東区民センター3階ホール

定員 15名(抽選) 費用 無料

講師 鈴木 昇氏

※動きやすい服装、運動靴でお越しください。

申込 9月25日(木)~10月10日(金)

発表 10月14日(火)10時より **館内掲示・HP掲載**



### ※65歳以上の方対象講座

#### フレイル予防講座

#### 化粧療法いきいきセミナー

日時 11月18日(火) 11:00~12:00

場所 滝野川東区民センター3階ホール

定員 15名(抽選) 費用 無料

講師 資生堂ジャパン株式会社

申込 10月15日(水)~11月5日(水)

発表 11月8日(土)10時より **館内掲示・HP掲載**



### ゴールドクリスマスリース作り

日時 11月19日(水) 13:30~14:30

場所 いこいの家2階 大広間

定員 14名(抽選) 費用 1,000円

持物 お持ち帰りの袋(リースの直径約20cm)

申込 10月21日(火)~11月4日(火)

発表 11月7日(金)10時より **館内掲示・HP掲載**



### ♥ ハートまつり 11月16日(日)決定!

ベジチェック、栄養相談、握力測定、ぬりえ

ネイルコーナー、スタンプラリー (景品あり) →



# 10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 タブレット講座 10:30～11:30 館内装飾 10:30～11:30 畳の魅力講座 13:30～15:00	2 コーラス 10:30～11:30 大正琴 コンサート 14:00～15:00	3 いきいき！ 楽しく♪体操 10:30～12:00 ゲーム体験会 13:30～14:30	4 区民まつり10/4・5 滝野川会場（滝野川体育館1階ロビー） 展示・PRコーナーに出展します！	5 けん玉づくり ワークショップ 14:00～15:30
	6 休館日	7 ネイルサロン 10:00～12:00 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30	8 タブレット講座 10:30～11:30 大人のちぎり絵 13:30～15:00	9 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	10 ポッチャ 10:30～11:30 外出行事 防災体験会 13:00～14:45	11 Zoom 動きやすい 体の使い方 10:15～11:00
13 休館日	14 館内装飾作り 10:00～12:00 手話サロン 10:30～11:30	15 タブレット講座 10:30～11:30 Zoom オシダ体操 14:00～15:00	16 ポッチャ 10:30～11:30 映画鑑賞会 13:00～	17 いきいき！ 楽しく♪体操 10:30～12:00 薬とお肌の 相談会 10:30～12:30	18 ゲーム体験会 10:30～11:30	19 理恵先生の 健康体操 10:30～11:30 詩吟と漢詩 13:30～15:00 ネイルアート 13:30～15:30
20 休館日	21 ペルビック トレーニング講座 10:15～11:00 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 スマサポ スマホ個別相談会 13:30～15:00	22 タブレット講座 10:30～11:30 廃材で作る アクセサリ 13:30～14:30 Zoom オシダ体操（3階） 14:00～15:00	23 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	24 通信折りボラ 10:00～11:00 ハーモニカで 歌おう 10:10～10:50 ポッチャ 13:30～14:30	25 Zoom講座 10:30～11:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	26 詩吟と漢詩 13:30～15:00
27 休館日	28 栄養相談会 10:30～12:30 手話サロン 10:30～11:30	29 ポッチャ 10:30～11:30 Zoom オシダ体操 14:00～15:00	30 ゲーム体験会 10:30～11:30	31 まゆみ先生の おりがみ 13:00～15:00	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 ※ 配信をご希望の方は職員まで お問い合わせください。	

○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…当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
大正琴コンサート 	10月2日(木) 14:00～15:00	先着 20名	現在募集中 ～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 15名	現在募集中 ～10月4日(土) 申込順
絵手紙教室 	10月9日(木)～12月25日(木) 10:15～11:45 第2・4木曜日 全6回 持ち物：筆・パレット・雑巾 描きたい花、野菜など	抽選 16名	現在募集中 ～9月28日(日) ※当選発表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
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 14:00～15:00 全12回	抽選 20名	現在募集中～9月28日(日) ※当選発表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	現在募集中～定員に達するまで
詩吟と漢詩	10月12日(日)～12月14日(日) 第2・4日曜日 13:30～15:00 全5回	先着 16名	9月28日(日)～定員に達するまで
指先を美しく♥ ネイルアート講座	10月19日(日) 13:30～15:30 ※白爪でご参加ください。	抽選 6名	9月25日(木)～10月9日(木) ※当選発表10月12日(日)10時より 費用:100円
ペルビクトレーニング体験講座 (骨盤底筋群強化) 	10月21日(火) 10:15～11:00	抽選 20名	9月26日(金)～10月10日(金) ※当選発表10月14日(火)10時より 持ち物：タオル(手ぬぐいサイズ)
廃材で作るアクセサリー	10月22日(水) 13:30～14:30	抽選 10名	9月25日(木)～10月12日(日) ※当選発表10月15日(水) 10時より
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	10月25日(土)10:30～11:30	先着 4名	10月1日(水)～10月23日(木)まで
まゆみ先生のおりがみ教室 	10月31日(金) 13:00～15:00 秋桜を折ります	抽選 15名	9月25日(木)～10月21日(火) ※当選発表10月24日(金)10時より 持ち物：おりがみ・持ち帰り袋
終活って何からはじめれば いいの？が分かるセミナー	11月1日(土) 10:30～11:30	先着 30名	10月3日(金)～10月30日(木) 申込順
やさしい社交ダンス体験講座 	11月5日(水) 10:30～12:00 ※動きやすい服装・運動靴	抽選 15名	9月25日(木)～10月10日(金) ※当選発表10月14日(火)10時より 詳細内容は表紙をご覧ください
はじめての 楽しいコーラス 	11月6日(木) 10:30～11:30	抽選 24名	10月1日(水)～10月26日(日) ※抽選発表10月30日(木)10時より
 ボッチャ正式ルール体験会	11月14日(金) コート作り体験 ①9:30～10:00 ボッチャ体験 ②10:00～11:00 ③11:15～12:15 ※動きやすい服装・運動靴	抽選 ①5名 ②③各12名	10月21日(火)～11月2日(日) ※当選発表11月4日(火)10時より 詳細内容は表紙をご覧ください
化粧療法いきいきセミナー ～フレイル予防講座～	11月18日(火) 11:00～12:00 ※ 65歳以上の方 対象講座	抽選 15名	10月15日(水)～11月5日(水) ※当選発表11月8日(土) 10時より
ゴールドクリスマス リース作り	11月19日(水) 13:30～14:30	抽選 14名	10月21日(火)～11月4日(火) ※当選発表11月7日(金)10時より 費用:1,000円 持物：持ち帰り袋(リース直径約20cm)
理恵先生の健康体操 	11月2日(日)・16日(日) 全2回 10:30～11:30	抽選 20名	10月5日(日)～10月23日(木) ※当選発表10月26日(日)10時より 持ち物：80cmタオル
いきいき！楽しく♪体操 (旧らくらく体操) 	11月7日(金)・21日(金) 全2回 10:30～12:00	抽選 20名	10月3日(金)～10月19日(日) ※当選発表10月24日(金)10時より



申込不要	講座・相談会・ボランティア	日時	定員	備考
	いこいこ体操	毎週 火～日 9:30～10:00	20名程度	動きやすい服装、飲み物
	映画鑑賞会 	10月16日(木) 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	10月7日(火)、21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	薬とお肌の相談会：10月17日(金)10:30～12:30 栄養相談会：10月28日(火) 10:30～12:30	なし	お気軽にご相談ください。
	はじめてのボッチャ  	10月10日(金)・16日(木)・29日(水) 10:30～11:30 10月24日(金) 13:30～14:30	各10名程度	動きやすい服装、飲み物
	ゲーム体験会 	10月18日(土)・30日(木) 10:30～11:30 10月3日(金)・25日(土) 13:30～14:30	各10名程度	動きやすい服装、飲み物
気軽にボランティア		①館内装飾 10月 1日(水) 10:30～11:30 ②館内装飾作り 10月14日(火) 10:00～12:00 ③通信折り 10月24日(金) 10:00～11:00	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
ハーモニカで歌おう♪		10月24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♪

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。 ☑: <a href="mailto:takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp">takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp</a>			
	配信のある講座	日時	定員	対面での申込期間/備考
対面は要申込	オシダ体操 「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	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 ※10/22(水)は3階ホールでの開催となります。
	オシダ体操 「お腹ひきしめ」	11月6日(木)・20日(木) 全2回 14:00～15:00	先着 20名	10月1日(水)～定員に達するまで
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	10月11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☆



樺山 こず枝

①自分を動物に例えると？：大型犬

②趣味・特技：ライブ・音楽鑑賞

③好きな言葉：有言実行

④北区で好きなところ：飛鳥山公園

⑤皆さんへ一言

どうぞよろしくお願いいたします🌸

詳細内容は近日、館内ポスターやホームページでご案内いたします

予告

第25回 ハートまつり

11月16日(日) 10:00～

2

はつらつ男塾！男性向けの筋力向上プログラムです！

全3回・水曜 12月3日・10日・17日 10:30～11:30

3

初心者向けスマホ講座 ～LINEでコミュニケーションをしよう！

12月16日(火)13:30～15:00 簡単・安心のLINE活用術～

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：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