

いこいの家で できること紹介



- ・健康づくり
- ・いきがいづくり
- ・仲間づくり



音楽・芸術・教養

事前申込必要

はじめての楽しいコーラス

- ・毎月第1木曜日
- ・音楽講師のレッスンを受けながら歌います。

詩吟と漢詩

- ・第2・4土曜日

絵手紙教室

- ・第2・4木曜日

大人のちぎり絵

- ・不定期開催

おりがみ教室

- ・第4金曜日

スマホ講座・相談会

- ・不定期開催

コンサート・舞踊公演

- ・不定期開催



運動

事前申込必要

オシダ体操（介護予防運動指導員）

- ・月に3～4回開催 1回1時間
- ・テーマは毎月変わります。（腰痛予防、膝痛予防など）

スローエアロビック

- ・第2・4木曜日 1回1時間
- ・ゆっくりとエアロビックをします。

いきいき！楽しく体操

- ・第1・3金曜日 1回1時間30分
- ・音楽を使ったりリズム体操など

理恵先生の健康体操

- ・第1・3日曜日 1回1時間
- ・呼吸法、ストレッチ、筋トレなど

はつらつ男塾（介護予防運動指導員）

- ・不定期開催
- ・少しハードな男性向け運動

ペルビクトレーニング（骨盤底筋群強化）

- ・不定期開催



ボランティア

随時申込受付



ネイルボランティア

- ・館内外のイベントで活躍中

ボランティア講師

- ・絵手紙、ちぎり絵、デコパージュなど



館内ボランティア

- ・館内の装飾、雑巾縫い、通信折りなど



企業出前講座

事前申込必要



食育セミナー

- ・講話と試食



美容セミナー

- ・ストレッチ～メイクアップ

予約不要で気軽にご参加いただける体操

令和8年1月

当日先着
事前申込不要

いこいこ体操（30分）

- ・ 火曜日～日曜日 9:30～10:00
- ・ ラジオ体操、ストレッチなど簡単な体操をします。

オンラインエクササイズ（45分）

- ・ 毎月第2土曜日
(変更になる場合もございます。)



世代間交流

不定期開催・事前申込必要

児童交流会

- ・ 児童館の児童と小物作りやゲームなどをして交流



大学生との交流

- ・ 大学生と手話でゲーム
- ・ 大学見学ツアー



高校生によるスマホ相談会

- ・ 近隣の高校の生徒さんによるスマホ相談会

- ・ 近隣の幼稚園や保育園とも交流しています

娯楽

不定期開催

ゲーム（eスポーツ）体験会

- ・ ボウリングや様々なスポーツなど体験できます。職員がサポートします。

ボッチャ



- ・ 職員がサポートします。
- ・ ルールはいこいこ式で簡単にしています。

映画鑑賞会



- ・ 月に一度不定期開催
上映内容は館内ポスターまたは職員にお問い合わせください。

囲碁・将棋

- ・ ご希望の方は窓口にお声かけください。



当日先着
事前申込不要

マッサージ機

当日先着(各機械1日1回のみ)

当日先着
事前申込不要

スカイウェル

- ・ 電界の中に体を置くことによって血液の流れを良くする



マッサージ機

- ・ 好みの強さに設定可能



足マッサージ機

- ・ 足裏とふくらはぎのマッサージ



個別相談

当日先着

当日先着
事前申込不要

健康相談（看護師による）

- ・ 毎月第1・3火曜日
10:00～15:00（12:00～13:00不在）

栄養相談・薬とお肌の相談（地域の薬局による）

- ・ 毎月第3金曜・第4火曜日
10:00～12:00



イベント・講座は急遽変更になる場合もございます。ご了承ください。

お申込み お問合せ

詳しい情報はホームページや毎月25日発行のいこいこ通信をご覧ください。
活動内容はホームページ、Instagramでご紹介しております。

メール、ファックス、またはお電話にてお申込みください。
メールアドレス：takenogawa-ikoinoie@foryou.or.jp
電話：03-3915-5545 FAX：03-3915-5615



ホームページ



Instagram