



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

受付中 老人いこいの家の利用証を更新します

6月から新しい利用証に切り替わります。入浴の利用曜日も6月1日に変更となります。

【申請方法】 現在お持ちの利用証、マイナンバーなどの住所、氏名、年齢が確認できるものと、緊急連絡先をご用意のうえ

【申請場所】 老人いこいの家またはふれあい館で直接申し込んでください。

★PICK UP!

注目の講座

「申込必要講座」3面にも掲載あります

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

小箱を素敵にデコパージュ

小箱をデコパージュします

日時 7月3日(金) 13:30~15:00

場所 大広間 定員 10名 **抽選**

費用 200円

申込 6月2日(火)~6月26日(金)

発表 6月30日(火)

10時より **館内掲示・HP掲載**



～造花で作るガラスドーム仏花～

日時 7月8日(水) 13:30~14:30

場所 大広間 定員 10名 **抽選**

費用 1,000円

持物 持ち帰り袋

ハンドタオル(持ち帰り時にガラスを包むタオル)

申込 6月11日(木)~6月24日(水)

発表 7月1日(水)以降 10時より **館内掲示・HP掲載**



縦16cm×横8cm

美容で健康サポーター講座

※高齢者施設等でボランティアをされている方と予定のある方向け講座です

内容 高齢者とのコミュニケーションのとり方などを学びます(修了カードお渡し)

講師 資生堂ジャパン(株)

日時 6月16日(火) 10:30~12:00

費用 無料 定員 20名 **抽選**

場所 いこいの家2階 大広間

申込 5月26日(火)~6月6日(土)

発表 6月9日(火) 10時より **館内掲示・HP掲載**



楽しく食べて、健康に!

日時 7月1日(水) 10:30~12:00

場所 いこいの家2階 大広間

講師 キューピー(株)

定員 25名 **抽選** 費用: 無料

申込 5月26日(火)~6月17日(水)

発表 6月21日(日) 10時より **館内掲示・HP掲載**



はじめてでも簡単! アロマの虫よけスプレー作り

日時 7月12日(日) 11:00~12:00

場所 大広間 定員 20名 **抽選**

費用 200円

講師 早瀬可衣子氏(飛鳥山テラス)

申込 6月2日(火)~6月30日(火)

発表 7月5日(日) 10時より **館内掲示・HP掲載**



詩吟と漢詩 ~和歌を学ぼう~

日時 7月11日(土)~9月26日(土)※各月第2・4土曜日
10:30~12:00 全6回

場所 大広間 定員 20名 **抽選** 費用 無料

講師 大川健氏(詩吟国際普及協会講師)

申込 6月10日(水)~6月27日(土)

発表 7月1日(水) 10時より **館内掲示・HP掲載**

SDA西巣鴨国際教会パスファインダークラブ『音楽祭♪』

日時 7月11日(土) 13:30~14:30

場所 大広間 定員 30名 **先着**

費用 無料

小学生~高校生メンバーによる、手話歌・弦楽器演奏をお楽しみください♪

申込 6月10日(水)~定員になり次第

申込が必要な講座

講座名	日時	定員	申込期間/備考
スローエアロビック	6月11日(木) 6月25日(木) 14:00~15:00	抽選 各25名	申込: 受付中~5月31日(日) 抽選結果: 6月4日(木)10:00~
	7月9日(木) 7月23日(木) 14:00~15:00		申込: 6月11日(木)~6月25日(木) 抽選結果: 6月30日(火)10:00~
初心者向スマホ講座 ~カメラとQRコード~	6月16日(火)13:30~15:00	抽選 10名	5月27日(水)~6月3日(水) 抽選結果: 6月10日(水)10:00~
男性のための 講師:館長 気軽に体幹トレーニング	6月20日(土)10:30~11:30	抽選 15名	5月26日(火)~6月10日(水) 抽選結果: 6月12日(金)10:00~
やさしいモール手芸 費用: 100円	6月21日(日)14:00~15:30 6月30日(火)10:30~12:00	抽選 各5名	5月26日(火)~6月9日(火) 抽選結果: 6月13日(土)10:00~
麻ひもで作る オシャレなバスケット作り 費用: 無料 	6月23日(火)13:30~15:00 6月28日(日)10:30~12:00	抽選 各6名	5月26日(火)~6月12日(金) 抽選結果: 6月16日(火)10:00~
はじめての デコボールペン 費用: 200円 	6月24日(水) 13:30~15:00 6月27日(土) 13:30~15:00	抽選 各6名	申込: 5月26日(火)~6月13日(土) 抽選結果: 6月17日(水)~ ボールペンにビーズやパーツを貼っ てキラキラボールペンを作ります
まゆみ先生の おりがみ教室	6月26日(金)13:30~15:30 持ち物: おりがみ	抽選 10名	5月26日(火)~6月16日(火) 抽選結果: 6月19日(金)10:00~
はじめての 楽しいコーラス	7月2日(木) 10:30~11:30	抽選 20名	6月4日(木)~6月21日(日) 抽選結果: 6月25日(木)10:00~
フルーツキャップで花束 費用: 無料 	6月17日(水) 10:30~11:30	抽選 6名	5月29日(金)~6月7日(日) 抽選結果: 6月10日(水)10:00~
絵手紙教室 費用: 500円 (初回のみ)	7月4日(土)~9月24日(木) 【木曜6回コース】 第2・第4 10:15~11:45 【土曜6回コース】 第1・第4 13:30~15:00	抽選 各16名	6月6日(土)~6月20日(土) 抽選結果: 6月25日(木)10:00~
カップフラワー 費用: 無料	7月5日(日) 13:30~14:30 7月8日(水)10:30~11:30	先着 各6名	6月2日(火)~定員になるまで
いきいき! 楽しく身体操	7月3日(金)、17日(金) 全2回 10:30~11:30	抽選 25名	6月5日(金)~6月19日(金) 抽選結果: 6月25日(木)10:00~
理恵先生の健康体操	7月5日(日) 10:30~11:30	抽選 25名	6月7日(日)~6月24日(水) 抽選結果: 6月28日(日)10:00~

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。
お電話、ホームページの「活動報告」、instagramでご確認ください。

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: 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。

(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（当日先着）

講座名	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
たいこゲーム	6月2日(火) 14：00～15：00 6月13日(土) 14：00～15：00	各10名程度	たいこゲームとは、画面に流れてくる「ドン（赤）」「カッ（青）」の音符に合わせて太鼓を叩くりズムゲーム
スクラッチアート・ぬりえサロン	6月2日(火)、14日(日) 10：30～12：00	各10名程度	ぬりえまたはスクラッチ、好きな方をおやりいただけます。ぬりえの場合は色鉛筆をご持参ください。
カードゲーム	6月5日(金)、30日(火) 13：30～14：30 6月18日(木)10：30～11：30	各10名程度	セブンブリッジ・ウノ・かるた等初めての方、お一人参加でも歓迎です。
はじめてのポッチャ	6月7日(日) 13：30～14：30 6月10日(水)10：30～11：30	10名程度	動きやすい服装、飲み物 
ゲーム体験会	6月9日(火)13：30～14：30 6月19日(金)13：30～14：30	各10名程度	動きやすい服装、飲み物 
足ふみ版画 費用：100円	6月10日(水) 14：00～15：00	6名程度	よごれても大丈夫なシャツや割烹着（なければエプロン）をご用意下さい。靴下ご着用下さい。
ストリート電子ピアノ	6月14日(日) 13：30～15：00	10名程度	電子ピアノを自由に演奏できます。お一人10分程度。順番でご利用ください
映画鑑賞会	6月12日(金) 13：30～15：30	20名程度	上映作品「ローマの休日」
ポッコリおなか解消！ ダンディー トレーニング	6月12日(金) 10：30～12：00	13名	講師：館長 男性向けに自宅でも気軽にできる運動不足解消トレーニング。ヨガマットを使用して、うつ伏せ・仰向け運動ができる方。
専門学校生主催！ 『口腔ケア講座』	6月24日(金) 10：30～11：30	10名程度	東京歯科衛生専門学校生による、口腔ケアに関する講話。学生からのメッセージ⇒「一緒に楽しく過ごしましょう！！」
ハーモニカで歌おう♪	6月26日(金) 10：20～11：00	15名程度	ハーモニカ演奏に合わせて歌いましょう♪
ミキ薬局 管理栄養士 個別相談会	6月19日(金)10：00～12：00	なし	「栄養相談会」お気軽にご相談ください。
ミキ薬局 薬剤師 個別相談会	6月23日(火)10：00～12：00	なし	「薬とお肌の相談」お気軽にご相談ください。
看護師による 健康相談	6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。

Zoom参加...【場所】各自自宅等 【定員】なし 【申込期限】実施日の二日前まで

※お申込にはメールアドレスが必要です※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます

対面申込不要

配信のある講座	日時	定員	備考
ZOOM配信 動きやすい体の使い方	6月13日(土) 10：15～11：00	先着 18名	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）
ZOOM配信 きらりあ体操	6月4日(木) 18日(木) 14：00～14：30	先着 各18名	動きやすい服装、飲み物 講師：北区いきがい活動センター職員

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	
1 休館日	2 スクラッチアート・ぬりサロン 10:30~12:00 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 たいこゲーム 14:00~15:00	3 気軽にボランティア館内装飾 10:15~12:15 足腰しっかり筋膜&体幹トレーニング 14:00~15:00	4 コーラス 10:30~11:30 スクリーン&Zoom きらりあ体操 14:00~14:30	5 いきいき！ 楽しく身体操 10:30~12:00 カードゲーム 13:30~14:30	6 ネルポランティア養成教室 10:00~12:00 絵手紙教室 13:30~15:00	7 理恵先生の健康体操 10:30~11:30 持物：フェイスタル ポッチャ 13:30~14:30	
8 休館日	9 手話サロン 随時参加受付 10:30~11:45 ゲーム体験会 13:30~14:30	10 ポッチャ 10:30~11:30 足ふみ 版画 14:00~15:00	11 絵手紙教室 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	12 講師:館長 ダンディートレーニング 10:30~12:00 映画鑑賞会 13:30~15:30	13 Zoom 動きやすい体の使い方 10:15~11:00 詩吟と漢詩 10:30~12:00	14 スクラッチアート・ぬりえサロン 10:30~12:00 ストリート電子ピアノ 13:30~15:00	
15 休館日	16 美容で健康サポータ 10:30~12:00 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 スマサポ講座 13:30~15:00	17 ネルポランティア養成教室 10:00~12:00 フルーツキャップで花束 10:30~11:30 大人のちぎり絵 13:30~15:00	18 カードゲーム 10:30~11:30 スクリーン&Zoom きらりあ体操 14:00~14:30	19 いきいき！ 楽しく身体操 10:30~12:00 栄養相談 10:00~12:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	20 講師:館長 男性のための気軽に体幹トレーニング 10:30~11:30 絵手紙教室 13:30~15:00	21 理恵先生の健康体操 10:30~11:30 持物：フェイスタル やさしいモール手芸 14:00~15:30	
22 休館日	23 手話サロン 随時参加受付 10:30~11:45 バスケット作り 13:30~15:00 薬とお肌の相談会 10:00~12:00 気軽にボランティア通信折り 13:30~14:30	24 専門学校生主催！『口腔ケア講座』 10:30~11:30 デコボールペン 13:30~15:00	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 10:20~11:00 まゆみ先生のおりがみ 13:30~15:30	27 詩吟と漢詩 10:30~12:00 デコボールペン 13:30~15:00	28 バスケット作り 10:30~12:00 気軽にボランティア館内装飾づくり 13:30~15:30	
29 休館日	30 やさしいモール手芸 10:30~12:00 カードゲーム 13:30~14:30	<p>● 講座・イベントの色についてのご案内</p> <p>黄色: 申込不要 灰色: 申込終了</p> <p>色なし: 事前に申込が必要な講座</p> <p>Zoom: オンライン配信ありの講座</p> <p>※ 配信をご希望の方は職員までお問い合わせください</p>					