令和8年10月25日発行
No.57

いこいの家通信

いこいこ

滝野川 11月号

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

★PICK UP！ 申込が必要な講座

「申込必要講座」2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

11月15日(日)　第26回ハートまつり

会場：滝野川東区民センター

【スクラッチアート】
13：00～15：00

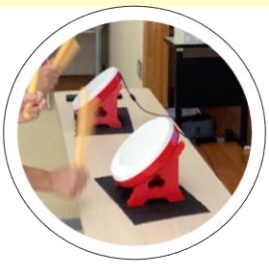
【脳年齢】
10：00～12：00
14：00～16：00



【巾着袋にデコレーション】
10：00～14：00
※なくなり次第終了
先着50名(無料)



【ネイル体験会】
10：00～12：00



【たいこゲーム】
10：00～12：00



【リースチャーム】
12：30～14：30
※なくなり次第終了
先着50名(無料)

※当日はマッサージ機・娯楽室の利用は出来ませんのでご了承ください

※当日は駐輪スペースが変更となりますのでご注意ください

クリスマスリース

11月21日(土)　10：30～11：30

定員 12名
費用 100円
場所 いこいの家2階　大広間
申込 10月25日(日)～11月10日(火)
発表 11月14日(土) 10時より 館内掲示・HP掲載



気ままな踊りとウクレレ倶楽部

11月29日(日)　13：30～15：00

定員 30名
費用 無料
場所 大広間
出演 ●気ままな踊り部　●気ままなウクレレ倶楽部
申込 11月1日(日)～定員になり次第





クリスマスコンサートボーカル＆ピアノデュオ

12月16日(水)　13：30～14：30

定員 30名
費用 無料
場所 いこいの家2階　大広間
申込 11月20日(金)～12月4日(金)
発表 12月9日(水) 10時より 館内掲示・HP掲載



日程変更お知らせ：11月の館長トレーニング(高負荷)は11月25日(水)から11月28日(土)に変更いたします。

11月　申込必要講座

表紙掲載以外の申込が必要な講座・イベントをご案内いたします
○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
○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。

【抽選】スマホで広がる暮らし講座　～スマホで防災～



日時　**11月13日(金)　10：30～12：00**
定員　10名
費用　無料　　**場所**　いこいの家2階　大広間
持物　ご自身のスマートフォン
申込　10月25日(日) ～ 11月5日(木)
発表　11月8日(日) 10時より 館内掲示・HP掲載

【抽選】やさしいモール手芸　～サンタ帽子のくま～



日時　**①11月14日(土)、②11月18日(水)※①②のどちらか**
各回**13：30～15：30**
費用　100円　　**定員**　各10名
場所　いこいの家2階　大広間
申込　10月25日(日) ～ 11月3日(火)
発表　11月8日(日) 10時より 館内掲示・HP掲載

【抽選】まつぼっくりのクリスマスツリー



日時　**①11月17日(火)　13：30～14：30　※①②**
②11月22日(日)　10：30～11：30　のどちらか
定員　各5名　　**費用**　無料
場所　いこいの家2階　大広間
申込　10月27日(火)～ 11月7日(土)
発表　11月12日(木) 10時より 館内掲示・HP掲載

【抽選】フードピンチ(マグネット付)　ブッシュドノエル



日時　**11月25日(水)　10：30～12：00**
定員　6名
費用　200円
場所　いこいの家2階　大広間
申込　11月1日(日)～ 11月15日(日)
発表　11月20日(金) 10時より 館内掲示・HP掲載

11月/12月開催　編まないミニニット帽クリスマスのプチプレゼントに！



日時　**11月開催　11月19日(木)　10：30～11：30**
申込　10月25日(日) ～ 11月8日(日)
発表　11月12日(木) 10時より 館内掲示・HP掲載
日時　**12月開催　12月6日(日)　14：00～15：00**
申込　11月12日(木) ～ 11月26日(木)
発表　11月29日(日) 10時より 館内掲示・HP掲載
費用　50円　**定員**　各6名　**場所**　いこいの家2階　大広間

【抽選】小さな　リースチャーム



日時　**11月25日(水)　13：30～14：30**
定員　10名
場所　50円
持物　いこいの家2階　大広間
申込　11月1日(日)～11月15日(日)
発表　11月18日(水)
10時より 館内掲示・HP掲載

【抽選】まゆみ先生のおりがみ教室



日時　**11月27日(金)　13：30～15：30**
定員　15名　**費用**　無料　**場所**　いこいの家2階　大広間
持物　おりがみ
申込　11月1日(日) ～ 11月15日(日)
発表　11月20日(金) 10時より 館内掲示・HP掲載

【抽選】いきいき！楽らく♬体操



日時　**全２回　12月4日(金)、12月18日(金)**
両日　10：30～12：00
定員　25名　**費用**　無料　**場所**　いこいの家2階　大広間
申込　11月6日(金) ～ 11月20日(金)
発表　11月25日(水) 10時より 館内掲示・HP掲載

【先着】英字新聞でエコバックを作ろう



日時　**11月4日(水)　10：15～11：45**
定員　8名
費用　無料
場所　いこいの家2階　大広間
申込　10月25日(日)～先着順
定員に達するまで

【抽選】理恵先生の健康体操



日時　**全２回　12月6日(日)、12月20日(日)**
両日　10：30～11：30
費用　無料
定員　25名　　**場所**　いこいの家2階　大広間
申込　11月1日(日) ～ 11月25日(水)
発表　11月29日(日) 10時より 館内掲示・HP掲載

【抽選】レジンで作る　キラキラドレス



日時　**①12月8日(火)13:30～15:00**
②12月9日(水)10:30～12:00　※①②のどちらか
定員　各5名
費用　200円
申込　11月10日(火) ～11月24日(火)
発表　12月1日(火) 10時より 館内掲示・HP掲載

【抽選】スローエアロビック



日時　**全２回　12月10日(木)、12月24日(木)**
両日　14：00～15：00
定員　25名
費用　無料　　**場所**　いこいの家2階　大広間
申込　11月12日(木) ～ 11月26日(木)
発表　12月2日(水) 10時より 館内掲示・HP掲載

【抽選】初心者向けスマホ講座～グーグル検索～



日時　**12月15日(火)　13：30～15：00**
定員　10名
費用　無料
場所　いこいの家2階　大広間
申込　11月17日(火)～12月1日(火)
発表　12月8日(火) 10時より 館内掲示・HP掲載



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！

※施設内すべて靴下を履いてご利用ください。お忘れの場合は職員にご相談ください。
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。

お問合せ
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
（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

★誰でも参加OK

11月　申込不要の講座　当日先着

いこいこ体操



日時　毎週 火～日　9：30～10：00
会場　いこいの家2階　大広間
定員　25名
持物　飲み物　　備考　動きやすい服装

トレーニングマシン体験会

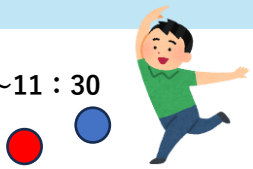
日時　●11月4日(水),20日(金)　14：00～15：00
　　●11月13日(金),26日(木)　10：30～11：30
会場　いこいの家2階　旧女性浴室　定員　各10名程度
持物　飲み物　　備考　動きやすい服装

たいこゲーム



日時　●11月1日(日)　13：30～14：30
　　●11月8日(日)　13：30～15：00★
会場　いこいの家2階　大広間
定員　各10名程度
備考　画面に流れてくる音符に合わせて太鼓を叩くリズムゲーム

はじめてのボッチャ



日時　●11月3日(火)　13：30～14：30
　　●11月14日(土)・28(土) 10：30～11：30
会場　いこいの家2階　大広間
定員　各10名程度
持物　飲み物　　備考　動きやすい服装

ゲーム体験



日時　●11月6日(金)　13：30～14：30
会場　いこいの家2階　大広間
定員　各10名程度　　持物　飲み物
備考　動きやすい服装

アートサロン(ぬりえ＆スクラッチ)



日時　●11月8日(日)　10：30～11：30
会場　いこいの家2階　大広間
定員　10名程度
備考　ぬりえ、スクラッチお好きな方選べます

カードゲーム



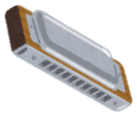
日時　●11月10日(火)　13：30～15：00
　　●11月24日(火)　13：30～15：00
会場　いこいの家2階　大広間
定員　各10名程度　　備考　セブンブリッジ等

映画鑑賞



日時　11月18日(水)　10：45～12：15
会場　いこいの家2階　大広間
定員　20名程度
備考　上映作品「終着駅」

ハーモニカで歌おう♪



日時　11月27日(金)　10：20～11：00
会場　いこいの家2階　大広間
定員　15名程度
備考　ハーモニカの演奏に合わせて歌いましょう

足ふみ版画



日時　11月29日(日)　10：00～11：30
会場　いこいの家2階　旧男性浴室
定員　4名程度
備考　靴下着用　なるべく汚れても大丈夫な服装

気軽にボランティア

館内装飾



日時　11月11日(水)10：30～11：30
会場　いこいの家2階　大広間
定員　10名程度
持物　いきいきサポーター対象　　手帳をお持ちください

通信折り



日時　11月24日(火)10：15～11：15
会場　いこいの家2階　大広間
定員　10名程度
持物　いきいきサポーター対象　　手帳をお持ちください

① 看護師による健康相談

毎月 第1・3 火曜日

11月3日(火)・17日(火)
10:00～12:00 / 13:00～15:30

② ミキ薬局の 薬剤師による 薬とお肌の相談

毎月 第3 金曜日

11月20日(金)
10:00～12:00

③ ミキ薬局の 管理栄養士による 栄養相談

毎月 第4 火曜日

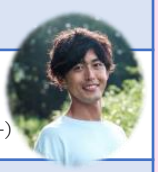
11月24日(火)
10:00～12:00

※ 各個別相談会は毎月開催しています！
②と③は日程が入れ替わることもありますので、毎月25日に発行しています「いこいこ通信」をご確認ください。

対面申込不要

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

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	11月7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（全米ｽﾎﾟｰﾂ医学協会認定ﾄﾚｰﾅｰ）
ZOOM配信 きらりあ体操	11月 5日(木) 19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



11月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
休館日	当日先着25名 火曜～日曜　9：30～10：00　いこいこ体操					
	当日先着10名 トレーニングマシン体験会	11月 4日(水)　20日(金)　14：00～15：00 11月13日(金)　26日(木)　10：30～11：30			導入マシン： エクササイズバイク 水流ローリング レッグプレス	
休館日	祭 11月15日　10：00～16：00　ハートまつり開催 ※ハートまつり当日はマッサージ機・娯楽室の利用は出来ませんのでご了承ください 講座・イベントの色についてのご案内 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 ★マーク 子どもから大人まで参加OKです！　色なし: 事前に申込が必要な講座 灰色: 申込終了　黄色:当日先着(事前申込不要)					1 理恵先生の健康体操 10：30～11：30 たいこゲーム 13：30～14：30
2 休館日	3 健康相談 10：00～12：00 13：00～15：30 ボッチャ 13：30～14：30	4 英字新聞でエコバック 10：15～11：45 シマエナガマグネット 13：30～15：00	5 コーラス 10：30～11：30 スクリーン＆Zoomきらりあ体操 14：00～14：30	6 いきいき！楽らく♬体操 10:30～12:00 ゲーム体験 13：30～14：30	7 Zoom動きやすい体の使い方 10：15～11：00 絵手紙教室 13：30～15：00	8 アートサロン 10：30～11：30 ★たいこゲーム 13：30～15：00
9 休館日	10 手話サロン 随時参加受付 10：30～11：45 カードゲーム 13：30～15：00	11 気軽にボラ館内装飾 10：30～11：30 カラダは食べたものからできている 13：30～14：30	12 絵手紙教室 10：15～11：45 スローエアロ 14：00～15：00	13 スマホ～防災～ 10：30～12：00 館長トレーニング(低負荷) 14：00～15：30	14 ボッチャ 10：30～11：30 モール手芸～サンタ帽子のくま～ 13：30～15：30	15 理恵先生の健康体操 10：30～11：30 ハートまつり ※マッサージ機・娯楽室の利用は出来ません 10：00～16：00
16 休館日	17 健康相談 10：00～12：00 13：00～15：30 まつぼっくりツリー 13：30～14：30	18 ﾈｲﾙﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ養成講座 10：00～12：00 映　画 10：45～12：15 モール手芸～サンタ帽子のくま～ 13：30～15：30	19 ニット帽 10：30～11：30 スクリーン＆Zoomきらりあ体操 @ぷらっとほーむ 14：00～14：30	20 薬とお肌の相談 10：00～12：00 いき楽らく体操 10:30～12：00 パステルアート 14：00～15：00 筆ぺん 14：00～15：00	21 クリスマスリース 10：30～11：30 絵手紙教室 13：30～15：00	22 まつぼっくりツリー 10：30～11：30 詩吟と漢詩 13：30～15：00
23	24 栄養相談 10：00～12：00	25 ブッシュドノエル作り 10：30～12：00	26 絵手紙教室 10：15～11：45	27 ハーモニカで歌おう 10：20～11：00	28 ボッチャ 10：30～11：30	29 足ふみ版画 10：00～11：30
30 休館日	手話サロン 10：30～11：45 通信折りﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ 10：15～11：15 カードゲーム 13：30～15：00	小さなリースチャーム 13：30～14：30	スローエアロ 14：00～15：00	おりがみ 13：30～15：30	館長トレーニング(高負荷) 14：00～15：30	気ままな踊りとウクレレ 13：30～15：00