

..... 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

～老人いこいの家の利用証を更新します～

利用曜日も変更になります。6月から新しい利用証に切り替わります。

【受付開始】5月10日(金)から

【申請方法】現在お持ちの利用証、健康保険証などの住所、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。

申込が必要な講座（5月）

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

リズム体操

日時 5月10日、17日、24日、31日
すべて金曜日 10:00～11:00
場所 大広間 定員 15名(抽選) 費用 無料
持物 お飲み物、汗拭きタオル
申込 受付中～5月2日(木)
期間 ※抽選結果は5月3日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

初心者向けスマホ講座

～アプリのインストール～

日時 5月19日(日) 13:30～14:30
場所 大広間 定員 8名(先着) 費用 無料
持物 ご自身のスマートフォン
講師 スマサポの皆様
申込 5月1日(水)～定員に達するまで

★女性のための★

身体を支える骨盤底筋トレーニング

日時 5月21日(火) 10:30～11:30
場所 大広間 定員 15名(抽選) 費用 無料
申込 4月25日(木)～5月9日(木)
期間 ※抽選結果は5月10日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

初心者向けはじめてのネイル

セルフネイル入門講座

日時 5月23日(木) 13:30～15:30
場所 娯楽室 定員 5名(抽選) 費用 100円
申込 5月1日(水)～5月16日(木)
期間 ※抽選結果は5月17日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

NEW! クラリネットコンサート

～クラシックから一緒に歌える曲まで
学生ボランティアのソロ公演～

日時 6月1日(土) 14:00～14:50
場所 大広間 定員 30名(抽選) 費用 無料
申込 5月1日(水)～5月21日(火)
期間 ※抽選結果は5月22日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

NEW! 講演会 地震から命を守るために

日時 6月5日(水) 10:30～11:30
場所 大広間 定員 20名(抽選) 費用 無料
講師 市民防災研究所 高坂氏
申込 5月1日(水)～5月23日(木)
期間 ※抽選結果は5月24日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします

作品展

この1年間、いこいの家で
開催した講座の作品の紹介

日時 5月15日(水)・16日(木)
10:00～15:00
場所 大広間 舞台

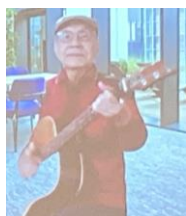
5月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日	
休館日	いこいこ体操 9:30~10:00	にこにこ体操 14:30~15:00	いこいこ体操 9:30~10:00	にこにこ体操 14:30~15:00	いこいこ体操 9:30~10:00	いこいこ体操 9:30~10:00	
黄色：申込不要の講座 灰色：申込終了の講座 色のない講座は申込期間を確認の上、お申込ください		1 カーネーション のプードル 10:30~12:00	2 コーラス 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	3 Zoom講座 10:30~11:30 タブレット 13:00~14:00	4 ポッチャ 13:30~14:00	5 スクワット 10:30~11:30	
6 休館日	7 ネイル ボランティア 10:00~12:00 気軽に脳トレ 13:30~14:00	8 日焼け止めの 選び方と使い方 10:30~11:30	9 絵手紙サロン 10:15~11:45 ゲーム体験会 13:30~14:30	10 リズム体操 10:00~11:00 タブレット 13:00~14:00	11 映画観賞会 13:00~	12 スクワット 10:30~11:30 詩吟と漢詩 13:30~15:00	
13 休館日	14 手話 10:30~11:30 ぬりえ& スクラッチ 13:00~15:00	← 作品展10:00~15:00 →		16 まゆみ先生の おりがみ 13:00~15:00	17 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 リズム体操 10:00~11:00 タブレット 13:00~14:00	18 みのるさんの 歌ボラ 14:00~15:00	19 スクワット 10:30~11:30 スマホ講座 13:30~14:30
20 休館日	21 骨盤底筋 10:30~11:30 栄養相談 10:30~12:30	22 ちぎり絵 13:00~14:30	23 絵手紙サロン 10:15~11:45 ネイル講座 13:30~15:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	24 リズム体操 10:00~11:00 タブレット 13:00~14:00	25 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 ポッチャ 13:30~14:00	26 スクワット 10:30~11:30 詩吟と漢詩 13:30~15:00	
27 休館日	28 手話 10:30~11:30	29 気軽に脳トレ 10:30~11:00	30 薬剤師相談 10:30~12:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	31 リズム体操 10:00~11:00 タブレット 13:00~14:00			

みのるさんの歌ボラ

～ギターに合わせて歌いましょう♪～

日時 5月18日(土)
14:00~15:00
場所 大広間 定員 20名
費用 無料 申込 不要



個別相談 場所 受付前 申込 不要 費用 無料

『保健師による健康相談』
5月17日(金)10:00~12:00/
13:00~15:30
『管理栄養士による栄養相談』
5月21日(火)10:30~12:30
『薬剤師によるお薬・スキンケア相談』
5月30日(木)10:30~12:30

○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**当選者のみ**ご連絡いたします。

申込必要な講座

講座名	日時	定員	申込期間/備考
オンライン会議ツール Zoomの使い方	5月3日(金) 10:30~11:30	先着 4名	4月25日(木)~定員に達するまで
日やけ止めの 選び方と使い方	5月8日(水)10:30~11:30	抽選 15名	受付中~4月30日(火) ※抽選結果は5月1日(水)以降
まゆみ先生の おりがみ教室 	5月16日(木) 13:00~15:00	抽選 10名	4月25日(木)~5月9日(木) ※抽選結果は5月10日(金)以降
初心者向けスマホ講座 アプリのインストール	5月19日(日)13:30~14:30	先着 8名	5月1日(水)~定員に達するまで
★女性のための★ 骨盤底筋トレーニング	5月21日(火)10:30~11:30	抽選 15名	4月25日(木)~5月9日(木) ※抽選結果は5月10日(金)以降
はじめてのネイル	5月23日(木)13:30~15:30	抽選 5名	5月1日(水)~5月16日(木) ※抽選結果は5月17日(金)以降 材料費:100円
クラリネット コンサート	6月1日(土)14:00~14:50	抽選 30名	5月1日(水)~5月21日(火) ※抽選結果は5月22日(水)以降
地震から 命を守るために	6月5日(水)10:30~11:30	抽選 20名	5月1日(水)~5月23日(木) ※抽選結果は5月24日(金)以降
はじめての 楽しいコーラス	6月6日(木) 10:30~11:30	先着 20名	5月2日(木)~定員に達するまで

対面申込

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
会場参加 …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

対面は要申込

配信のある講座	日時	定員	申込期間/備考
目指せ! スクワットマスター	5月5日、12日、19日、26日 全て日曜日 10:30~11:30	抽選 15名	※対面は申込受付終了
リズム体操 (5月)	5月10日、17日、24日、31日 全て金曜日 10:00~11:00	抽選 15名	受付中~5月2日(木) ※抽選結果は5月3日(金)以降
お腹引きしめ体操	6月2日、9日、16日、23日 全て日曜日 10:30~11:30	抽選 15名	5月1日(水)~5月16日(木) ※抽選結果は5月17日(金)以降
リズム体操 (6月)	6月7日、14日、21日、28日 全て金曜日 10:00~11:00	抽選 15名	5月1日(水)~5月16日(木) ※抽選結果は5月17日(金)以降

講座名	日時	定員	備考
いこいこ体操	毎週 火・木・土・日 9:30~10:00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
にこにこ体操	毎週 水・金 14:30~15:00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
ゲーム体験会 	5月2日(木)、9日(木)、 23日(木)、30日(木) 13:30~14:30	10名程度	スポーツ:2日(木)、23日(木) ボードゲーム等:9日(木) カーレース:30日(木)
はじめての ボッチャ	5月4日(土)、25日(土) 13:30~14:00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
映画観賞会	5月11日(土)13:00~	20名程度	作品名はお問い合わせください
ぬりえ & スクラッチアートサロン	5月14日(火) 13:00~15:00	10名程度	ぬりえは色鉛筆をお待ち下さい。
保健師による 健康相談	5月17日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30	定員 なし	お気軽にご相談ください
みのるさんの 歌ボラ	5月18日(土) 14:00~15:00	20名程度	ギターの弾き語り に合わせて歌いましょう♪
オンライン エクササイズ	5月25日(土) 10:00~10:45	15名程度	テーマ:膝痛予防 動きやすい服装、飲み物
薬剤師 管理栄養士 による個別相談会	『栄養相談』 5月21日(火)10:30~12:30 『お薬・スキンケア相談』 5月30日(木)10:30~12:30	定員 なし	お気軽にご相談ください 『スキンケア相談』では 肌年齢チェックも行えます。

申込不要

対面申込	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 会場参加 …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			
	配信のある講座	日時	定員	申込期間/備考
不要	気軽に脳トレ	5月7日(火)13:30~14:00 5月29日(水)10:30~11:00	先着 10名	会場で受講の場合は申込不要

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

公式LINE



Instagram



ホームページ



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