

..... 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

【営業時間変更のお知らせ】

12月28日(木)

入浴時間：14時30分まで

閉館時間：15時

【年末年始休館お知らせ】

12月29日(金)～1月3日(水)

年始は1月4日(木)より開館
(入浴は5日開始となります)

【浴室利用について】1月4日(木) ボイラー試運転のため 入浴中止

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

NEW! お正月飾り



日時 12月12日(火)
12月26日(火)
両日10:30～11:30
※いずれか1回

場所 12日娯楽室/26日大広間
定員 各5名(抽選) 費用 200円
申込 11月25日(土)～12月5日(火)
期間 ※抽選結果は12月6日(水)以降
当選者のみご連絡いたします

お肌や心身の健康に役立つ!
製品表示の読み方と商品の選び方

日時 12月19日(火) 13:30～14:30
場所 大広間 定員 20名(先着)
講師 ミキ薬局 費用 無料
申込期間 11月25日(土)～定員に達するまで

冬場のお肌の乾燥対策と
ハンドケア講座

日時 1月11日(木) 13:30～14:30
場所 大広間 定員 20名(先着)
講師 ミキ薬局 費用 無料
申込期間 12月12日(火)～定員に達するまで

相続なんて「自分には関係ない！」
と思う方にこそ聞いてほしい

相続セミナー



日時 12月17日(日) 13:30～14:45
場所 大広間 定員 20名(先着)
費用 無料
申込期間 11月25日(土)～定員に達するまで

ポップスコンサート

～懐かしのオールディーズナンバーと
昭和歌謡を生バンドで～

日時 12月23日(土) 14:00～15:00
場所 大広間 定員 30名(抽選)
費用 無料
申込 11月25日(土)～12月14日(木)
期間 ※抽選結果は12月15日(金)以降
当選者のみご連絡いたします

まゆみ先生のおりがみ教室

日時 12月21日(木)
13:00～15:00
場所 大広間
定員 10名(抽選)
費用 無料 持物 おりがみ
申込 12月1日(金)～12月14日(木)
期間 ※抽選結果は12月15日(金)以降
当選者のみご連絡いたします





12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
ストップ！詐欺～特殊詐欺被害防止について 日時 12月19日(火) 10:15~10:45 場所 ①大広間 ②Zoomを使用 各自自宅等 定員 ①20名(当日先着) ②なし 費用 無料 講師 警視庁滝野川警察署 防犯係 申込 ①申込不要 当日直接会場へ ②実施日2日前まで				1 みんなで リズム体操① 10:00~11:00	2 ポッチャ 13:30~14:30	3 押し花 はがき作り 13:30~14:30
4 休館日	5 粘土で作る タペストリー 10:15~12:15 ボランティア 10:30~11:30	6 タブレット⑪ 10:30~11:30 英会話④ 13:30~14:15 ちぎり絵 13:00~14:30	7 コーラス 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	8 スマホ 写真加工 10:30~11:30 Zoom講座 13:30~14:30	9 映画観賞会 13:00~	10 体が硬い人向け ストレッチ① 10:30~11:30 詩吟と漢詩⑥ 13:30~15:00
11 休館日	12 お正月飾り 10:30~11:30 クリスマスカード 10:30~11:30 ぬりえ&スクラッチ 13:00~15:00	13 タブレット⑫ 10:30~11:30 薬剤師相談 10:30~12:30	14 絵手紙サロン⑤ 10:15~11:45 栄養相談 10:30~12:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	15 みんなで リズム体操② 10:00~11:00	16 気軽に脳トレ 10:30~11:00 みのるさんの 歌ボラ 14:00~15:00	17 体が硬い人向け ストレッチ② 10:30~11:30 相続セミナー 13:30~14:45
18 休館日	19 ストップ詐欺 10:15~10:45 ボランティア 10:30~11:30 製品表示の読み方 と商品の選び方 13:30~14:30	20 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 脳の健康度 10:30~11:30 英会話⑤ 13:30~14:15	21 ポッチャ 10:00~11:00 まゆみ先生の おりがみ 13:00~15:00	22 みんなで リズム体操③ 10:00~11:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	23 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 ポップス コンサート 14:00~15:00	24 体が硬い人向け ストレッチ③ 10:30~11:30 スマホ Google 13:30~14:30
25 休館日	26 お正月飾り 10:30~11:30 総まとめ体操 ～下半身編～ 14:00~15:00	27 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 気軽に脳トレ 10:30~11:00 スマホ講座 LINE 13:30~14:30	28 絵手紙サロン⑥ 10:15~11:45 ゲーム体験会 13:30~14:30 きらりあ就労相談 13:30~14:30	29 休館日 (12/29~1/3まで) 黄色：申込不要の講座 灰色：申込終了の講座	30 休館日 (12/29~1/3まで) 色のない講座は 申込期間を確認の上、 お申込ください	31 休館日 (12/29~1/3まで)

薬剤師・管理栄養士による
日時：『お薬・スキンケア相談』
12月13日(水)10:30~12:30
『栄養相談』
12月14日(木)10:30~12:30
申込：不要 場所：受付前

きらりあ北 就労講別相談会
日時：12月28日(木)13:30~14:30
申込：不要 場所：受付前
**本年もありがとうございました！
良いお年をお迎えください！**



○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…抽選結果は**当選者のみ**ご連絡いたします。

講座名	日時	定員	申込期間/備考
粘土で作るタペストリー	12月5日(火)10:15～12:15	抽選 6名	受付中～11月28日(火) 抽選結果:11月29日(水)以降
大人のちぎり絵	12月6日(水)13:00～14:30	抽選 8名	受付中～11月28日(火) 抽選結果:11月29日(水)以降
はじめての 楽しいコーラス♪	12月7日(木) 10:30～11:30	抽選 20名	受付中～11月28日(火) 抽選結果:11月29日(水)以降
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	12月8日(金)13:30～14:30	先着 5名	11月25日(土)～定員に達するまで
スマホ講座 (名主の滝野川老人いこいの家主催)	撮影した写真を加工してみよう 12月8日(金)10:30～11:30 Googleを使ってみよう 12月24日(日)13:30～14:30	先着 5名	11月25日(土)～定員に達するまで
映画観賞会 作品名はお問い合わせください	12月9日(土)13:00～ 1月13日(土)13:00～	先着 15名	【12月分】受付中～定員に達するまで 【1月分】12月15日(金)～ 定員に達するまで
多世代交流 飛び出る! クリスマスカード作り	12月12日(火) 10:30～11:30	抽選 6名	11月25日(土)～12月5日(火) 抽選結果:12月6日(水)
お正月飾り	いずれか1回 12月12日(火)10:30～11:30 12月26日(火)10:30～11:30	抽選 各5名	11月25日(土)～12月5日(火) 抽選結果:12月6日(水) 費用:200円(材料費)
みのるさんの 歌ボラ	12月16日(土) 14:00～15:00	先着 20名	12月1日(金)～定員に達するまで ギターに合わせて歌いましょう♪
相続セミナー	12月17日(日)13:30～14:45	先着 20名	11月25日(土)～定員に達するまで
お肌や心身の健康に役立つ! 製品表示の読み方と 商品の選び方	12月19日(火) 13:30～14:30	先着 20名	11月25日(土)～定員に達するまで
まゆみ先生の おりがみ教室	12月21日(木) 13:00～15:00	抽選 10名	12月1日(金)～12月14日(木) 抽選結果:12月15日(金)以降 持物:おりがみ
ポップスコンサート	12月23日(土) 14:00～15:00	抽選 30名	11月25日(土)～12月14日(木) 抽選結果:12月15日(金)以降
アタマと カラダの体操	1月5日～3月29日 13:15～14:15 毎週金曜日 全13回	抽選 18名	11月25日(土)～12月16日(土) ※抽選結果は12月17日(日)以降 ※初回と最終回は「脳の健康度 チェック」を行います。 持物:飲み物、汗拭きタオル
冬場のお肌の乾燥対策と ハンドケア講座	1月11日(木) 13:30～14:30	先着 20名	12月12日(火)～定員に達するまで
冬の肩こり予防体操	1月21日、28日(日) 10:30～11:30	抽選 16名	12月15日(金)～1月9日(火) ※抽選結果は1月10日(水)以降 持物:飲み物、汗拭きタオル

申込必要な講座

Zoom配信のある講座

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

※**抽選**の講座…抽選結果は**当選者のみ**ご連絡いたします。

	講座	日時	定員	申込期間/備考
申込不要 対面	気軽に脳トレ	12月16日(土)、27日(水) 10:30~11:00	先着 10名	会場で受講の場合は申込不要
	ストップ! 詐欺 ~特殊詐欺被害 防止について~	12月19日(火) 10:15~10:45	先着 20名	会場で受講の場合は申込不要 講師:警視庁滝野川警察署 防犯係
対面は要申込	スマホの使い方講座 ~LINE~	12月27日(水) 13:30~14:30	先着 6名	12月1日(金)~定員に達するまで
	総まとめ体操 ~下半身編~	12月26日(火) 14:00~15:00	抽選 15名	11月25日(土)~12月14日(木) 当選連絡:12月15日(金)以降
持物:動きやすい服装、飲み物、80センチ程度のタオルまたは手ぬぐい				

	講座名	日時	定員	備考
申込不要	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	12月7日(木)、14日(木)、 22日(金)、28日(木) 13:30~14:30	10名程度	スポーツ:7日(木)、22日(金) ボードゲーム等:14日(木)、28日(木)
	はじめてのボッチャ	12月2日(土) 13:30~14:30 12月21日(木) 10:00~11:00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
	気軽にボランティア	12月5日(火)・19日(火) 10:30~11:30	6名程度	館内装飾や雑巾縫いなど ご協力お願いします♪
	ぬりえ& スクラッチアートサロン	12月12日(火) 13:00~15:00	10名程度	ぬりえは、色鉛筆をお持ちください。 スクラッチは持物不要。
	保健師による 健康相談	12月20日(水)・27日(水) 10:00~12:00/13:00~15:30	定員なし	お気軽にご相談ください
	オンラインエクササイズ (腰痛予防)	12月23日(土) 10:00~10:45	15名程度	動きやすい服装、飲み物

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



インスタグラム



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