

..... 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

申込が必要な講座（2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

NEW! つまみ細工のストラップ

日時 2月14日(水)10:30~11:30
2月27日(火)13:30~14:30

※いずれか1回

場所 大広間 定員 各5名(抽選)

費用 100円 持物 お手拭き

申込 1月25日(木)~2月6日(火)

期間 ※抽選結果は2月7日(水)以降

当選者のみご連絡いたします



セルフネイル

日時 2月15日(木)13:00~15:00

場所 娯楽室 定員 5名(抽選) 費用 100円

申込 1月25日(木)~2月6日(火)

期間 ※抽選結果は2月7日(水)以降

当選者のみご連絡いたします

NEW! 初心者向けスマホ講座

テーマ: 安心・安全な使い方と検索のやり方

日時 2月27日(火) 10:30~11:30

場所 大広間 定員 6名(先着) 費用 無料

持物 ご自身のスマートフォン

申込 2月1日(木)~定員に達するまで

講師 スマサポの皆様

NEW! おためし手話

日時 3月3日(日)10:30~11:30

場所 大広間 定員 10名(抽選) 費用 無料

申込 2月1日(木)~2月22日(木)

期間 ※抽選結果は2月23日(金)以降

当選者のみご連絡いたします

NEW! いくつになっても魅力的

~体幹を意識した姿勢や歩行法でフレイル予防~

日時 3月10日・17日・24日・31日 全て日曜日
10:30~12:00 全4回

定員 15名(抽選) 費用 なし 場所 大広間

申込 2月1日(木)~2月27日(火)

期間 ※抽選結果は2月28日(水)以降

当選者のみ電話にてご連絡いたします。

NEW! ★女性のための★

身体を支える骨盤底筋トレーニング

前半チェアエクササイズ、後半マット運動

日時 3月5日(火)10:30~11:30

場所 大広間 定員 15名(抽選) 費用 無料

申込 2月1日(木)~2月22日(木)

期間 ※抽選結果は2月23日(金)以降

当選者のみご連絡いたします



講師: 中井信之

俳優、モデルを経験

ポージングディレクターとして

雑誌、新聞等でも活躍中

NEW! 体幹引き締めトレーニング

マットを使用した強度強めの運動です

前半チェアエクササイズ、後半マット運動

日時 3月6日・13日・20日・27日 全て水曜日
10:30~12:00 全4回

場所 大広間 定員 15名(抽選) 費用 無料

申込 2月1日(木)~2月22日(木)

期間 ※抽選結果は2月23日(金)以降

当選者のみご連絡いたします

レッスン内容

- 1回目: 疲れにくい姿勢づくり(肩こり、腰痛、膝痛)
- 2回目: 体幹を鍛え、健康に歩くには(転倒予防)
- 3回目: 衣服を意識した歩行法(身体活動量の増加)
- 4回目: 成果発表会(ショー形式)

歩行法などのレッスンです

体幹を意識することで転倒予防

姿勢を意識することで日常歩行を楽しく

最終回では、ショー形式での成果発表会を行います

2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 コーラス 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	2 リズム体操⑧ 10:00~11:00 アタマと カラダの体操⑤ 13:15~14:15	3	4 ポッチャ 13:30~14:30
5 休館日	6 ボランティア 10:30~11:30 ボール体操① 14:00~15:00	7 気軽に脳トレ 10:30~11:00 英会話 13:30~14:15	8 絵手紙サロン③ 10:15~11:45 まゆみ先生のおりがみ 13:00~15:00	9 リズム体操⑨ 10:00~11:00 アタマと カラダの体操⑥ 13:15~14:15	10 Zoom講座 10:30~11:30 映画観賞会 13:00~	11 詩吟と漢詩⑦ 13:30~15:00
12 休館日	13 ぬりえ& スクラッチ 13:00~15:00	14 つまみ細工 10:30~11:30 スマホ (緊急時LINE) 10:30~11:30 英会話 13:30~14:15	15 セルフネイル 13:00~15:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	16 リズム体操⑩ 10:00~11:00 栄養相談 10:30~12:30 アタマと カラダの体操⑦ 13:15~14:15	17 みのるさんの 歌ボラ 14:00~15:00	18 ポッチャ 13:30~14:30
19 休館日	20 健康相談 9:00~11:30 12:30~14:30 ボランティア 10:30~11:30 ボール体操② 14:00~15:00	21 気軽に脳トレ 10:30~11:00 英会話 13:30~14:15	22 絵手紙サロン④ 10:15~11:45 ネイルボラ(練習) 13:00~15:00 ゲーム体験会 13:30~14:30 就労個別相談 15:00~16:00	23 リズム体操⑪ 10:00~11:00 アタマと カラダの体操⑧ 13:15~14:15	24 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 ネイルボラ (外出:きらりあ) 9:00~12:30	25 詩吟と漢詩⑧ 13:30~15:00
26 休館日	27 健康相談 9:00~11:30 12:30~14:30 スマホ (安心安全/検索) 10:30~11:30 つまみ細工 13:30~14:30	28 薬剤師相談 10:30~12:30 健康診断を 知ろう 10:30~11:30 英会話 13:30~14:15	29 介護保険の 基礎知識 10:30~11:45 転倒予防体操 14:00~15:00	NEW! 健康診断を知ろう ~血液検査結果の見方~ 日時 2月28日(水)10:30~11:30 場所 大広間 定員 20名(抽選) 費用 無料 申込 1月25日(木)~2月20日(火) 期間 ※抽選結果は2月21日(水)以降 当選者のみ ご連絡いたします		

薬剤師・管理栄養士による個別相談

日時 『栄養相談』 2月16日(金)
 『お薬・スキンケア相談』 2月28日(水)
 時間 10:30~12:30
 場所 受付前 申込 不要 費用 無料

知っておこう! 介護保険の基礎知識

日時 2月29日(木) 10:30~11:45
 場所 大広間 定員 20名(先着) 費用 無料
 講師 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター
 申込 2月1日(木)~定員に達するまで

○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
ボールを使って 全身を動かそう	2月6日(火)・20日(火) 14:00~15:00	抽選 15名	受付中~1月30日(火) ※抽選結果は1月31日(水)以降
まゆみ先生の おりがみ教室	2月8日(木)13:00~15:00	抽選 10名	受付中~1月30日(火) ※抽選結果は1月31日(水)以降
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	2月10日(土)10:30~11:30	先着 5名	1月25日(木)~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	2月10日(土)13:00~ 3月9日(土)13:00~	先着 各15名	【2月分】受付中~定員に達するまで ※3月は当日先着制となります
つまみ細工の ストラップ	2月14日(水) 10:30~11:30 2月27日(火) 13:30~14:30 ※いずれか1回	抽選 各5名	1月25日(木)~2月6日(火) ※抽選結果は2月7日(水)以降 持物:お手拭き 費用:100円
スマホ講座 (名主の滝野川老人いこいの家主催)	緊急時のLINE活用法 2月14日(水)10:30~11:30	先着 5名	2月1日(木)~定員に達するまで
セルフネイル	2月15日(木) 13:00~15:00	抽選 5名	1月25日(木)~2月6日(火) ※抽選結果は2月7日(水)以降 費用:100円
みのるさんの歌ボラ	2月17日(土)14:00~15:00	先着 20名	2月1日(木)~定員に達するまで
出張 ネイルボランティア 場所 22日 娯楽室 24日 きらりあ北	【練習日】 2月22日(木) 13:00~15:00 【本番】※開催時間10:00~12:00 2月24日(土) 9:00~12:30	先着 8名 程度	1月25日(木)~定員に達するまで 費用 無料 対象 当館のネイル講座を受けられたことがある方
初心者向け スマホ講座	2月27日(火)10:30~11:30	先着 6名	2月1日(木)~定員に達するまで 持物:ご自身のスマートフォン
健康診断を知ろう ~血液検査結果の見方~	2月28日(水) 10:30~11:30	抽選 20名	1月25日(木)~2月20日(火) 抽選結果:2月21日(水)以降
知っておこう! 介護保険の基礎知識	2月29日(木) 10:30~11:45	先着 20名	2月1日(木)~定員に達するまで
おためし手話	3月3日(日) 10:30~11:30	抽選 10名	2月1日(木)~2月22日(木) 抽選結果:2月23日(金)以降
押し花はがき	3月3日(日) 13:30~14:30	抽選 12名	2月1日(木)~2月22日(木) 抽選結果:2月23日(金)以降 持物:持ち帰り袋 費用:100円
はじめての 楽しいコーラス♪	3月7日(木) 10:30~11:30	抽選 20名	2月1日(木)~2月27日(火) ※抽選結果:2月28日(水)以降
ゴムバンドを使って 全身を動かそう	3月5日(火)・12日(火) 14:00~15:00	抽選 15名	2月1日(木)~2月20日(火) ※抽選結果:2月21日(水)以降

申込必要な講座

「★女性のための★身体を支える骨盤底筋トレーニング」「体幹引き締めトレーニング」
「いくつになっても魅力的~体幹を意識した姿勢や歩行法でフレイル予防~」
上記の3講座の詳細については表紙をご参照ください。

講座名

日時

定員

備考

いこいこ体操

毎週 火・木・土・日
9:30~10:0010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

2月1日(木)、15日(木)、
22日(木)、
13:30~14:3010名
程度スポーツ:1日(木)、22日(木)
ボードゲーム等:15日(木)

気軽にボランティア

2月6日(火)、20日(火)
10:30~11:306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

2月13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。

はじめてのポッチャ

2月4日(日)、18日(日)
13:30~14:3010名
程度

動きやすい服装、飲み物

気軽に
どうする?英会話2月7日、14日、21日、28日
毎週水曜日 13:30~14:156名
程度ご自身のスマホをお持ちでし
たらご持参ください
※なくてもご参加いただけます保健師による
健康相談2月20日(火)・27日(火)
9:00~11:30/12:30~14:30定員
なしお気軽にご相談ください
2月から第3・4火曜日
開催、時間も変更となりますオンラインエクササイズ
(膝痛予防)

2月24日(土) 10:00~10:45

15名
程度

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』
2月16日(金)10:30~12:30
『お薬・スキンケア相談』
2月28日(水)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

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

	講座	日時	定員	申込期間/備考
申込不要	気軽に脳トレ	2月7日(水)、21日(水) 10:30~11:00	先着 10名	会場で受講の場合は申込不要
対面申込	転倒予防体操	2月29日(木) 14:00~15:00	抽選 15名	1月25日(木)~2月15日(木) 抽選結果:2月16日(金)以降 持物:飲み物、 80センチ程度のタオル等

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