

..... 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!** かつぽれとオカリナ

日時 1月14日(日) 14:00～15:00  
場所 大広間  
定員 20名(先着) 費用 無料  
ゲスト かつぽれ・ゆきんこ一座の皆様  
申込 12月26日(火)～定員に達するまで

**NEW!** バスボム作り

日時 1月25日(木) 13:30～14:30  
1月31日(水) 10:30～11:30  
※いずれか1回  
場所 大広間  
定員 各6名(抽選)  
費用 100円  
申込 1月4日(木)～1月16日(火)  
期間 ※抽選結果は1月17日(水)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 1月18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26日(火)～1月9日(火)  
期間 ※抽選結果は1月10日(水)以降  
当選者のみご連絡いたします



冷え症予防体操講座

日時 1月30日(火)14:00～15:00  
場所 大広間  
定員 15名(抽選) 費用 無料  
持物 飲み物、80cm程度のタオル等  
申込 1月4日(木)～1月18日(木)  
期間 ※抽選結果は1月19日(金)以降  
当選者のみご連絡いたします

ボールを使って全身を動かそう

日時 2月6日(火)、20日(火)14:00～15:00  
定員 15名(抽選) 費用 無料  
申込 1月16日(火)～1月30日(火)  
期間 ※抽選結果は1月31日(水)以降 当選者のみご連絡いたします

場所 大広間  
持物 飲み物、汗拭きタオル





# 1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
1	休館日 (12/29~1/3まで)		4 ゲーム体験会 13:30~14:30	5 みんなでリズム体操④ 10:00~11:00 アタマとカラダの体操① 13:15~14:15	6	7 ポッチャ 13:30~14:30
8	9 ぬりえ&スクラッチ 13:00~15:00	10 気軽に脳トレ 10:30~11:00 スマホ乗換アプリ 13:30~14:30	11 絵手紙サロン① 10:15~11:45 乾燥対策とハンドケア 13:30~14:30	12 みんなでリズム体操⑤ 10:00~11:00 アタマとカラダの体操② 13:15~14:15	13 ハーモニカ 10:10~10:45 映画観賞会 13:00~	14 かっぱれとオカリナ 14:00~15:00
15	16 ボランティア 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	17 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 英会話① 13:30~14:15	18 コーラス 10:30~11:30 まゆみ先生のおりがみ 13:00~15:00	19 みんなでリズム体操⑥ 10:00~11:00 アタマとカラダの体操③ 13:15~14:15	20 オンラインエクササイズ 10:00~10:45 みのるさんの歌ボラ 14:00~15:00	21 冬の肩こり予防体操① 10:30~11:30
22	23 ポッチャ 13:30~14:30	24 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 気軽に脳トレ 10:30~11:00 英会話② 13:30~14:15	25 絵手紙サロン② 10:15~11:45 バスボム作り 13:30~14:30	26 みんなでリズム体操⑦ 10:00~11:00 アタマとカラダの体操④ 13:15~14:15	27 Zoom講座 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	28 冬の肩こり予防体操② 10:30~11:30 詩吟と漢詩⑥ 13:30~15:00
29	30 栄養相談 10:30~12:30 スマホ講座LINE 10:30~11:30 冷え性予防体操 14:00~15:00	31 バスボム作り 10:30~11:30 薬剤師相談 10:30~12:30 英会話③ 13:30~14:15	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		あけましておめでとうございます！ 本年もどうぞよろしく お願いいたします。	



滝野川老人いこいの家職員一同

## ハーモニカで歌おう♪

日時 1月13日(土) 10:10~10:45  
 場所 大広間 申込 不要  
 定員 10名(当日先着)

## 薬剤師・管理栄養士による

日時：『栄養相談』 1月30日(火)10:30~12:30  
 『お薬・スキンケア相談』  
 1月31日(水)10:30~12:30  
 申込：不要 場所：受付前

○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
スマホ講座 (名主の滝野川老人いこいの家主催)	乗換アプリの使い方 1月10日(水)13:30~14:30	先着 5名	12月26日(火)~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	1月13日(土)13:00~ 2月10日(土)13:00~	先着 15名	【1月分】受付中~定員に達するまで 【2月分】1月16日(火)~ 定員に達するまで
かっぽれとオカリナ	1月14日(日) 14:00~15:00	先着 20名	12月26日(火)~定員に達するまで
はじめての 楽しいコーラス♪	1月18日(木)10:30~11:30 2月1日(木)10:30~11:30	抽選 20名	【1月分】12月26日(火)~1月9日(火) 抽選結果:1月10日(水)以降 【2月分】1月10日(水)~1月23日(火) 抽選結果:1月24日(水)以降
まゆみ先生のおりがみ教室	1月18日(木)13:00~15:00 2月8日(木)13:00~15:00	抽選 各10名	【1月分】12月26日(火)~1月9日(火) 抽選結果:1月10日(水)以降 【2月分】1月16日(火)~1月30日(火) 抽選結果:1月31日(水)以降
みのるさんの 歌ボラ	1月20日(土) 14:00~15:00	先着 20名	1月4日(木)~定員に達するまで ギターに合わせて歌いましょう♪
冬の肩こり予防体操	1月21日(日)、28日(日) 10:30~11:30	抽選 16名	受付中~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
バスボム作り	1月25日(木)13:30~14:30 1月31日(水)10:30~11:30 ※いずれか1回	抽選 各6名	1月4日(木)~1月16日(火) 抽選結果:1月17日(水)以降 費用:100円
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	1月27日(土)10:30~11:30	先着 5名	1月4日(木)~定員に達するまで
冷え症予防体操講座	1月30日(火)14:00~15:00	抽選 15名	1月4日(木)~1月18日(木) 抽選結果:1月19日(金)以降 持物:飲み物、 80センチ程度のタオル等
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	1月16日(火)~1月30日(火) ※抽選結果は1月31日(水)以降 <b>当選者のみ</b> ご連絡いたします 持物:飲み物、汗拭きタオル

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
ZOOM 配信あり	スマホの使い方講座 ~LINE~	1月30日(火) 10:30~11:30	先着 6名	1月4日(木)~定員に達するまで
	冷え症予防体操講座	1月30日(火) 14:00~15:00	抽選 15名	1月4日(木)~1月18日(木) 当選連絡:1月19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
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 	1月4日(木)、16日(火)、 27日(土)、 13:30~14:30	10名程度	スポーツ:4日(木)、27日(土) ボードゲーム等:16日(火)
ぬりえ& スクラッチアートサロン	1月9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。
ハーモニカで歌おう♪	1月13日(土) 10:10~10:45	10名程度	動きやすい服装、飲み物
はじめてのポッチャ	1月7日(日)、23日(火) 13:30~14:30	10名程度	動きやすい服装、飲み物
気軽にボランティア	1月16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♪
気軽に どうする?英会話	1月17日、24日、31日 毎週水曜日 13:30~14:15	6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	1月17日(水)・24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 (肩こり予防)	1月20日(土) 10:00~10:45	15名程度	動きやすい服装、飲み物 <b>長めのタオル</b>
薬剤師・管理栄養士 による個別相談会	『栄養相談』 1月30日(火)10:30~12:30 『お薬・スキンケア相談』 1月31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 対面	気軽に脳トレ	1月10日(水)、24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