

..... 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

申込が必要な講座（3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! 口から見直す健康寿命

第1回 目指そう! 「誤嚥とは無縁」

(誤嚥性肺炎/健口体操/お口のお手入れ)

第2回 ツルは千年、カメは万年

(噛むことの大切さ/健口体操/生活の工夫)

日時 3月7日(木)、21日(木) 全2回
13:30~14:45

場所 大広間 定員 15名(抽選) 費用 無料

申込 2月15日(木)~2月29日(木)

期間 ※抽選結果は3月1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 3月21日(木)13:00~15:00

場所 娯楽室 定員 10名(抽選)

費用 無料 持物 おりがみ

申込 2月25日(日)~3月12日(火)

期間 ※抽選結果は3月13日(水)以降

当選者のみご連絡いたします



NEW! 歌いながら体を動かす! 健康音楽講座

日時 3月21日(木)10:30~11:30

定員 15名(抽選) 費用 無料

申込 2月25日(日)~3月12日(火)

期間 ※抽選結果は3月13日(水)以降

当選者のみ電話にてご連絡いたします

NEW! 桜のプレート

日時 3月26日(火)

13:30~14:30

場所 大広間 定員 8名(抽選)

費用 100円

申込 2月25日(日)~3月14日(木)

期間 ※抽選結果は3月15日(金)以降

当選者のみご連絡いたします



NEW! 春の調べ:

ピアノと歌の饗宴

ソプラノ・バリトンのハーモニーを

ピアノの音色と共にお届けします

日時 3月30日(土) 14:00~15:00

場所 大広間 定員 30名(抽選) 費用 無料

申込 2月25日(日)~3月19日(火)

期間 ※抽選結果は3月20日(水)以降

当選者のみご連絡いたします

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 4月14日(日) 14:00~15:00

場所 大広間 定員 30名(抽選) 費用 無料

申込 3月15日(金)~4月4日(木)

期間 ※抽選結果は4月5日(金)以降

当選者のみご連絡いたします

脳いきいきタブレット講座

タブレットを使った、脳トレゲーム、検索、
カメラ、動画作成など行い脳を活性化!

※タブレットはお貸出しします

日時 4月12日~6月28日 毎週金曜日

13:00~14:00 全12回

場所 大広間 定員 10名(抽選) 費用 無料

講師 NPOタブレット利活用協会

申込 3月5日(火)~3月26日(火)

期間 ※抽選結果は3月27日(水)以降

当選者のみご連絡いたします

希望者は事前事後に脳の5つの認知機能を
チェックする「脳健康度チェック」
にご参加いただけます。事前:4月5日予定



3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 リズム体操⑫ 10:00~11:00 アタマと カラダの体操⑨ 13:15~14:15	2 Zoom講座 10:30~11:30 ボッチャ 13:30~14:30	3 おためし手話 10:30~11:30 押し花はがき 13:30~14:30
4	5	6	7	8	9	10		
休館日	ボランティア 10:30~11:30 骨盤底筋 10:30~11:30 ゴムバンド① 14:00~15:00	体幹引き締め① 10:30~12:00 英会話 13:30~14:15	コーラス 10:30~11:30 口から見直す 健康寿命 13:30~14:45	リズム体操⑬ 10:00~11:00 アタマと カラダの体操⑩ 13:15~14:15	映画観賞会 13:00~	いくつになっ ても魅力的① 10:30~12:00 詩吟と漢詩⑨ 13:30~15:00		
11	12	13	14	15	16	17		
休館日	ぬりえ& スクラッチ 13:00~15:00 ゴムバンド② 14:00~15:00	体幹引き締め② 10:30~12:00	絵手紙サロン⑤ 10:15~11:45 ゲーム体験会 13:30~14:30	リズム体操⑭ 10:00~11:00 アタマと カラダの体操⑪ 13:15~14:15	気軽に脳トレ 10:30~11:00 みのるさんの 歌ボラ 14:00~15:00	いくつになっ ても魅力的② 10:30~12:00 初心者向け スマホ講座 13:30~14:30		
18	19	20	21	22	23	24		
休館日	健康相談 9:00~11:30 12:30~14:30 ボランティア 10:30~11:30	体幹引き締め③ 10:30~12:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	健康音楽講座 10:30~11:30 まゆみ先生の おりがみ 13:00~15:00 口から見直す 健康寿命 13:30~14:45	リズム体操⑮ 10:00~11:00 栄養相談 10:30~12:30 アタマと カラダの体操⑫ 13:15~14:15	ボッチャ 13:30~14:30	いくつになっ ても魅力的③ 10:30~12:00 詩吟と漢詩⑩ 13:30~15:00		
25	26	27	28	29	30	31		
休館日	健康相談 9:00~11:30 12:30~14:30 桜のプレート 13:30~14:30	体幹引き締め④ 10:30~12:00 薬剤師相談 10:30~12:30 気軽に脳トレ 13:30~14:00	絵手紙サロン⑥ 10:15~11:45 ゲーム体験会 13:30~14:30	リズム体操⑯ 10:00~11:00 脳の健康度 ※アタマとカラ ダの体操⑬ 13:15~14:15	オンライン エクササイズ 10:00~10:45 春の調べ ピアノと歌 14:00~15:00	いくつになっ ても魅力的④ 10:30~12:00		

薬剤師・管理栄養士による個別相談

日時 『栄養相談』 3月22日 (金)
 『お薬・スキンケア相談』 3月27日 (水)
 時間 10:30~12:30
 場所 受付前 申込 不要 費用 無料

初心者向けスマホ講座

日時 3月17日(日)13:30~14:30
 場所 大広間 定員 6名(先着) 費用 無料
 講師 スマサポの皆様
 申込 3月1日(金)~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
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	3月2日(土)10:30~11:30	先着 5名	2月25日(日)~定員に達するまで
はじめての 楽しいコーラス	3月7日(木) 10:30~11:30 4月4日(木) 10:30~11:30	抽選 各 20名	【3月分】受付中~2月27日(火) ※抽選結果2月28日(水)以降 【4月分】3月7日~3月26日(火) ※抽選結果3月27日(水)以降
口から見直す 健康寿命	3月7日(木)、21日(木) 全2回 13:30~14:45	抽選 15名	2月15日(木)~2月29日(木) ※抽選結果3月1日(金)以降
いくつになっても 魅力的	3月10日、17日、24日、31日 全て日曜日 全4回 10:30~12:00	抽選 15名	受付中~2月27日(火) ※抽選結果2月28日(水)以降
みのるさんの歌ボラ	3月16日(土) 14:00~15:00	先着 20名	3月1日(金)~定員に達するまで
初心者向け スマホ講座	3月17日(日) 13:30~14:30	先着 6名	3月1日(金)~定員に達するまで
まゆみ先生の おりがみ教室	3月21日(木) 13:00~15:00	抽選 10名	2月25日(日)~3月12日(火) ※抽選結果は3月13日(水)以降 持物：おりがみ
健康音楽講座	3月21日(木)10:30~11:30	抽選 15名	2月25日(日)~3月12日(火) ※抽選結果は3月13日(水)以降
桜のプレート	3月26日(火) 13:30~14:30	抽選 8名	2月25日(日)~3月14日(木) ※抽選結果は3月15日(金)以降 費用：100円
春の調べ ピアノと歌の饗宴	3月30日(土)14:00~15:00	抽選 30名	2月25日(日)~3月19日(火) ※抽選結果は3月20日(水)以降
股関節をやわらかく するストレッチ	4月3日、10日、17日、24日 全て水曜日 10:30~11:30	抽選 15名	3月5日(火)~3月26日(火) ※抽選結果は3月27日(水)以降
脳いきいき タブレット講座	4月12日~6月28日 全て金曜日 全12回 13:00~14:00	抽選 10名	3月5日(火)~3月26日(火) ※抽選結果は3月27日(水)以降 ※4月5日(金)「脳の健康度チェック」にご参加いただけます。
ポップスコンサート	4月14日(日)14:00~15:00	抽選 30名	3月15日(金)~4月4日(木) ※抽選結果は4月5日(金)以降

申込必要な講座

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

	講座	日時	定員	申込期間/備考
申込不要 対面	気軽に脳トレ	3月16日(土)10:30~11:00 3月27日(水)13:30~14:00	先着 10名	会場で受講の場合は申込不要

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
はじめての ボッチャ	3月2日(土)、23日(土) 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	3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♪
気軽に どうする?英会話	3月6日(水) 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
映画観賞会	3月9日(土)13:00~	20名程度	作品名はお問い合わせ ください
ゲーム体験会 	3月14日(木)、20日(水)、 28日(木) 13:30~14:30	10名程度	スポーツ:14日(木)、20日(水) ボードゲーム等:28日(木)
ぬりえ& スクラッチアートサロン	3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	3月19日(火)・26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
オンライン エクササイズ (腰痛予防)	3月30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』 3月22日(金)10:30~12:30 『お薬・スキンケア相談』 3月27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。

..... 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。