

..... 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（4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

#### ★女性のための★

#### 身体を支える骨盤底筋トレーニング

前半は椅子、後半はマットを使用します

日時 4月16日(火)10:30~11:30  
場所 大広間 定員 15名(抽選)  
費用 無料  
申込 3月26日(火)~4月9日(火)  
期間 ※抽選結果は4月10日(水)以降



**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

#### 外出行事

NEW!

#### 現水春季展

日時 4月18日(木)10:30~11:00 現地解散  
場所 北とぴあ展示ホール  
集合 ① 10:10 滝野川老人いこいの家  
職員と歩いて向かいます  
② 10:30 北とぴあ正面玄関前  
定員 10名(先着) 費用 無料  
申込 3月26日(火)~定員に達するまで

#### 初心者向けスマホ講座

~LINEの使い方~

(友だち追加/トーク写真送付/スタンプ)

日時 4月18日(木)10:30~11:30  
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**  
※LINEのダウンロード、設定がお済の方  
講師 スマサポの皆様  
申込 3月26日(火)~定員に達するまで

#### 楽しい手話

~初心者向け手話講座~



日時 4月23日~9月24日 (8月13日休み)  
第2・4火曜日 全10回 10:30~11:30  
場所 大広間 定員 8名(抽選) 費用 無料  
申込 3月26日(火)~4月16日(火)  
期間 ※抽選結果は4月17日(水)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします

#### 大人のちぎり絵

日時 4月24日、5月22日、6月26日 全3回  
毎月第4水曜日 13:00~14:30  
場所 娯楽室 定員 8名(抽選)  
費用 300円(初回のみ)  
申込 3月26日(火)~4月16日(火)  
期間 ※抽選結果は4月17日(水)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします

#### カーネーションのブーケ

日時 5月1日(水)  
10:30~12:00  
場所 大広間 定員 8名(抽選)  
費用 200円  
申込 4月10日(水)~4月23日(火)  
期間 ※抽選結果は4月24日(水)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします



#### シーンや肌質に合わせた日やけ止めの選び方と使い方

日時 5月8日(水)10:30~11:30 場所 大広間 定員 15名(抽選) 費用 無料  
申込 4月10日(水)~4月30日(火) 講師 ミキ薬局田端店 薬剤師  
期間 ※抽選結果は5月1日(水)以降**当選者のみ**ご連絡いたします

# 4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	2 ボランティア 10:30~11:30	3 股関節 ストレッチ 10:30~11:30	4 コーラス 10:30~11:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	5 脳健康度 チェック 13:00~14:00	6 ハーモニカで 歌おう 10:10~10:50 ポッチャ 13:30~14:00	7 気軽に脳トレ 10:30~11:00
8 休館日	9 ぬりえ& スクラッチ 13:00~15:00	10 股関節 ストレッチ 10:30~11:30	11 絵手紙サロン⑦ 10:15~11:45 まゆみ先生のおりがみ 13:00~15:00	12 脳いきいき タブレット 13:00~14:00	13 映画観賞会 13:00~	14 ポップス コンサート 14:00~15:00
15 休館日	16 骨盤底筋 10:30~11:30	17 股関節 ストレッチ 10:30~11:30 気軽に脳トレ 13:30~14:00	18 外出：現水展 10:30~11:00 スマホ講座 10:30~11:30 薬剤師相談 10:30~12:30 ゲーム体験会 13:30~14:30	19 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 脳いきいき タブレット 13:00~14:00	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 Zoom講座 10:30~11:30
22 休館日	23 手話 10:30~11:30 栄養相談 10:30~12:30	24 股関節 ストレッチ 10:30~11:30 ちぎり絵 13:00~14:30	25 絵手紙サロン⑧ 10:15~11:45 ゲーム体験会 13:30~14:30	26 脳いきいき タブレット 13:00~14:00	27 ポッチャ 13:30~14:00	28 詩吟と漢詩 13:30~15:00
29 休館日	30	<p>黄色：申込不要の講座</p> <p>灰色：申込終了の講座</p> <p>色のない講座は申込期間を確認の上、お申込ください</p>				

## ハーモニカで歌おう

日時 4月6日(土) 10:10~10:50 場所 大広間  
定員 15名程度 費用 無料 申込 不要

## みのるさんの歌ボラ

日時 4月20日(土) 14:00~15:00 場所 大広間  
定員 20名程度 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』  
4月19日(金) 10:00~12:00/  
13:00~15:30

『薬剤師によるお薬・スキンケア相談』  
4月18日(木) 10:30~12:30

『管理栄養士による栄養相談』  
4月23日(火) 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
はじめての 楽しいコーラス	4月4日(木) 10:30~11:30 5月2日(木) 10:30~11:30	抽選 各 20名	【4月分】受付中~3月26日(火) ※抽選結果3月27日(水)以降 【5月分】4月4日(木)~4月23日(火) ※抽選結果4月24日(水)以降
まゆみ先生の おりがみ教室	4月11日(木)13:00~15:00	抽選 10名	3月26日(火)~4月4日(木) ※抽選結果は4月5日(金)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	受付中~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	受付中~4月4日(木) ※抽選結果は4月5日(金)以降
★女性のための★ 骨盤底筋トレーニング	4月16日(火)10:30~11:30	抽選 15名	3月26日(火)~4月9日(火) ※抽選結果は4月10日(水)以降
外出行事 現水春季展	4月18日(木)10:30~11:00	先着 10名	3月26日(火)~定員に達するまで
初心者向けスマホ講座 LINE	4月18日(木)10:30~11:30	先着 8名	3月26日(火)~定員に達するまで
オンライン会議ツール Zoomの使い方	4月21日(日) 10:30~11:30	先着 4名	4月2日(火)~定員に達するまで
楽しい手話	4月23日~9月24日(8月13日休み) 第2・4火曜日 全10回 10:30~11:30	抽選 8名	3月26日(火)~4月16日(火) ※抽選結果は4月17日(水)以降
大人のちぎり絵	4月24日、5月22日、6月26日 毎月第4水曜日 全3回 13:00~14:30	抽選 8名	3月26日(火)~4月16日(火) ※抽選結果は4月17日(水)以降 材料費:初回のみ300円
カーネーションの プードル	5月1日(水)10:30~12:00	抽選 8名	4月10日(水)~4月23日(火) ※抽選結果は4月24日(水)以降 材料費:200円
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	4月10日(水)~4月30日(火) ※抽選結果は5月1日(水)以降

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
股関節を柔らかくする 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	受付中~3月26日(火) 抽選結果:3月27日(水)以降
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	4月5日(金)~4月23日(火) ※抽選結果は4月24日(水)以降

対面は要申込

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	4月6日(土)、27日(土) 13:30~14:00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
ハーモニカで 歌おう♪	4月6日(土) 10:10~10:50	15名程度	ハーモニカの音色に合わせて 歌いましょう♪
ゲーム体験会 	4月4日(木)、18日(木)、 25日(木) 13:30~14:30	10名程度	スポーツ:4日(木) カーレース:18日(木) ボードゲーム等:25日(木)
ぬりえ& スクラッチアートサロン	4月9日(火) 13:00~15:00	10名程度	ぬりえは色鉛筆をお待ち下さい。
映画観賞会	4月13日(土)13:00~	20名程度	作品名はお問い合わせください
保健師による 健康相談	4月19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
オンライン エクササイズ	4月20日(土) 10:00~10:45	15名程度	テーマ:バランスエクササイズ 動きやすい服装、飲み物
みのるさんの歌ボラ	4月20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♪
薬剤師 管理栄養士 による個別相談会	『お薬・スキンケア相談』 4月18日(木)10:30~12:30 『栄養相談』 4月23日(火)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	4月7日(日)10:30~11:00 17日(水)13:30~14:00	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