

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

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

まゆみ先生のおりがみ教室

日時 1月23日(金) 13:00~15:00

持物 おりがみ

費用 無料 **定員** 15名(抽選)

場所 いこいの家2階 大広間

申込 12月26日(金) ~ 1月13日(火)

発表 1月16日(金) 10時より

館内掲示・HP掲載

見本



繋がるハートフレーム
と薔薇の妖精さん

気ままな踊りと ウクレレコンサート

日時 2月1日(日) 13:30~15:00

場所 滝野川いこいの家2階 大広間

出演 ● 気ままな踊り部

● 気ままなウクレレ倶楽部

定員 30名(先着) **費用** 無料

申込 1月9日(金) ~ 定員になり次第



いきいき！楽らく♪体操

日時 2月6日・2月20日

10:30~12:00 金曜日 全2回

場所 いこいの家2階 大広間

定員 25名(抽選) **費用** 無料

※動きやすい服装、運動靴でお越しください。

申込 1月6日(火)~1月20日(火)

発表 1月23日(金)10時より**館内掲示・HP掲載**



ペルビックトレーニング体験講座

日時 2月17日(火) 10:15~11:00

場所 いこいの家2階 大広間

費用 無料

定員 20名(抽選) **持物** タオル(手ぬぐいサイズ)

申込 1月8日(木)~1月22日(木)

発表 1月27日(火)10時より**館内掲示・HP掲載**



申込不要 当日直接お越しください

はじめてのボッチャ(オリジナルルール)体験会

1 子どもから大人まで参加OKです！

**2 サポートが必要なこどもたちとの
ボッチャ交流会**

交流する子どもたちは「放課後等デイサービス 勉強レストランそなん」の利用児童です

日時 1月6日(火) 14:00~15:00

対象 区内在住・在勤の60歳以上の方

定員 10名程(当日窓口にお越しください)

※動きやすい服装でお越しください。

気軽に楽しめる^{イー}eスポーツ(TVゲーム)体験会

3 ボーリングなどの^{イー}eスポーツで注意力アップ&ストレス解消してみませんか？

定員 各10名程(当日窓口にお越しください)

対象 区内在住・在勤の60歳以上の方

場所 滝野川いこいの家 2階 大広間



日時 ① 1月6日(火) 10:30~11:30

② 1月4日(日) 13:30~14:30

定員 各15名程(当日窓口にお越しください)

場所 滝野川いこいの家 2階 大広間

※動きやすい服装でお越しください。

日時 ① 1月6日(火) 10:30~11:30
② 1月18日(日) 10:30~11:30
③ 1月29日(木) 13:30~14:30

2026

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	いこいこ体操 9:30~10:00	いこいこ体操 9:30~10:00	いこいこ体操 9:30~10:00	いこいこ体操 9:30~10:00	いこいこ体操 9:30~10:00
● 講座・イベントの色についてのご案内 黄色: 申込不要 灰色: 申込終了 色なし: 事前に申込が必要な講座 Zoom: オンライン配信ありの講座 ※配信をご希望の方は職員までお問い合わせください	1	2	3	4	年末年始 休館のお知らせ 12/29(月) ~ 1/3(土) まで 休館とさせていただきます。 1/4(日)より通常どおり開館いたします。 宜しくお願ひいたします。	理恵先生の 健康体操(3F) 10:30~11:30 ボッチャ 13:30~14:30 ★子どもから大人 まで参加OKです！
5 休館日	6 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ネイルサロン 10:00~12:00 ゲーム体験会 10:30~11:30 ボッチャ交流会 14:00~15:00	7 Zoom オシダ体操 10:30~11:30	8 絵手紙教室 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	9 気軽にボランティア 館内装飾づくり 10:15~12:15	10 Zoom 動きやすい 体の使い方 10:15~11:00 Zoom講座 14:00~15:00	11 気軽にボランティア 館内装飾づくり 14:00~16:00
12 休館日	13 手話サロン 10:30~11:30	14 Zoom オシダ体操 10:30~11:30 映画鑑賞会 13:00~15:30	15 コーラス 10:30~11:30	16 薬とお肌の相談会 10:30~12:30 いきいき！ 楽らく♪体操 10:30~12:00	17 詩吟と漢詩 10:30~12:00	18 ゲーム体験会 10:30~11:30
19 休館日	20 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 昔あそび 10:15~12:00 13:00~15:00	21 Zoom オシダ体操 10:30~11:30 大人のちぎり絵 13:30~15:00	22 絵手紙教室 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	23 ハーモニカで 歌おう 10:10~10:50 気軽にボランティア 通信折り 11:00~12:00 まゆみ先生の おりがみ 13:00~15:00	24 ボッチャ 10:30~11:30	25
26 休館日	27 きらりあ健康 講話・カルタ 10:15~11:15 手話サロン 10:30~11:30 栄養相談会 10:30~12:30	28 Zoom オシダ体操 10:30~11:30	29 気軽にボランティア 館内装飾づくり 10:15~12:15 ゲーム体験会 13:30~14:30	30 いきいき！ 楽らく♪体操 10:30~12:00	31 詩吟と漢詩 10:30~12:00 ボッチャ 13:30~14:30	    

表紙掲載以外の申込が必要な講座・イベントをご案内いたします

○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…当選結果は当選者の受付番号を館内掲示・HPに掲載いたします。

講座・イベント名	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	1月10日(土) 14:00~15:00	先着 4名	12月26日(金)~1月8日(木)まで 持ち物：スマートフォン・PCなど
はじめての楽しいコーラス	2月5日(木) 10:30~11:30	抽選 24名	1月13日(火)~1月27日(火)まで ※当選発表1月30日(金)10時より
スマサポ(シニアボランティア講師) 初心者向けスマホ講座 ～知りたいことがすぐ見つかる！ スマホ検索初心者講座～	2月17日(火) 13:30~15:00 	抽選 10名	1月4日(日)~1月20日(火)まで ※当選発表1月23日(金)10時より
理恵先生の健康体操	3月1日・15日 10:30~11:30 日曜日 全2回 	抽選 30名	2月1日(日)~2月15日(日)まで ※当選発表2月22日(日)10時より

zoom（オンライン）参加

【場所】インターネット環境のある自宅・施設など ※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます。

【申込方法】

オンライン配信通知サービス」にご登録をお願いいたします。

下記メールアドレス宛に①お名前 ②メールアドレスをご記入の上、お申込みください。

: takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

配信のある講座	日時	定員	備考
オシダ体操 「筋トレ 体操」 Zoom配信	1月7日～3月18日 10:30～11:30 水曜 全11回	オンライン 定員なし	対面は受付終了 オンラインのみ募集中
配信のある講座	日時	定員	備考
動きやすい体の使い方 Zoom配信	1月10日(土) 10:15～11:00 いこいの家大広間にてオンライン配信も 行っています。一緒に運動しませんか？	20名 程度	申込不要 直接お越しください 動きやすい服装、飲み物 講師：池田 卓規 氏 (全米スポーツ医学協会認定 トレーナー)

北区立いきがい活動センターきらりあ北からのお知らせ

きらりあ ドリーム コレクション KIRARIOR DREAM COLLECTION2026

誰もが自分らしく輝けるステージ
-歩こう私の物語-

第5回ユニバーサルファッショショード開催決定！

好きな服、大切な人と着た服、趣味の服を着てステージに立ちませんか？

【出演者募集】⚠️前年度と変更点がございます。必ず詳細ご確認ください

日時 令和8年3月28日(土)13:00～15:00

申込 窓口・電話・FAX

メール(kirarior.dream.collection@gmail.com)にて受付中

特典 出演者限定のウォーキング講座・メイク講座に参加できます

詳細はこちら！



北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

北区王子5-2-5-101(UR都市機構王子5丁目団地内)

☎:03-5390-2220 FAX:03-5390-2233

開館 9:00～22:00



←公式ライン



公式HP→

講座・相談会・
ボランティア

日時

定員

備考

当日直接会場へ（申込不要）

いこいこ体操

毎週 火～日
9:30～10:00

20名
程度

動きやすい服装、飲み物

映画鑑賞会



1月14日(水) 13:00～15:30

20名
程度

作品名はお問合せください

看護師による
健康相談

1月6日・20日 第1・3火曜日
10:00～12:00 / 13:00～15:30

なし

お気軽にご相談ください。
※お一人 30分となります

薬剤師 管理栄養士
による個別相談会

薬とお肌の相談会：1月16日(金)

10:30～12:30

なし

お気軽にご相談ください。
※お一人 30分となります

【ボッチャ交流会】
1月6日 (火) 14:00～15:00
1月24日(土) 10:30～11:30
1月31日(土) 13:30～14:30

各10名
程度

動きやすい服装、飲み物

はじめてのボッチャ

マーク 子どもから大人まで参加OKです！

★ 12月26日 (金) 10:30～11:30
★ 1月4日 (日) 13:30～14:30

各15名
程度

ゲーム体験会



1月6日 (火) 10:30～11:30

各10名
程度

動きやすい服装、飲み物

1月18日 (日) 10:30～11:30

1月29日 (木) 13:30～14:30

きらりあ健康講話＆カルタ



1月27日 (火) 10:15～11:15

15名
程度

インフルエンザ・ノロウィルス
の予防についてと健康カルタ
を行います！

気軽にボランティア



館内の装飾づくり 1月 9日(金) 10:15～12:15

※いきいきサポート手帳を
お持ちの方はご持参ください

・飾りつけ 1月11日(日) 14:00～16:00

1月29日(木) 10:15～12:15

途中参加・退室も大丈夫です！

通信折り 1月23日(金) 11:00～12:00

昔遊びをしてみませんか

1月20日 (火) 10:15～12:00



13:00～15:00

けん玉やあやとり・お手玉・
カルタ・おはじきなど懐かしい
昔遊びをしてみませんか。



※講師はおりませんが、皆さま
自由にお楽しみいただけます

公式LINE



Instagram

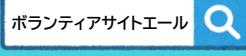


ホームページ



ボランティアマッチングサイト

YELL (エール)



ボランティア登録
募集中です！



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

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

申込不要