

..... 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

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！楽しく♪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！

日時 ① 12月26日(金) 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。

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
勉強レストランそうなんだ」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)

気軽に楽しめるeスポーツ(TVゲーム)体験会



3 ボーリングなどの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？

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

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



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
<p>● 講座・イベントの色についてのご案内</p> <p>黄色: 申込不要 灰色: 申込終了</p> <p>色なし: 事前に申込が必要な講座</p> <p>Zoom: オンライン配信ありの講座</p> <p>※配信をご希望の方は職員までお問い合わせください</p>			1	2	3	4
			<p>年末年始 休館のお知らせ</p> <p>12/29 (月) ～ 1/3 (土) まで 休館とさせていただきます。</p> <p>1/4 (日) より通常どおり開館いたします。 宜しくお願いいたします。</p>			<p>理恵先生の 健康体操(3F) 10:30～11:30</p> <p>ポッチャ 13:30～14:30</p> <p>※子どもから大人 まで参加OKです！</p>
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 ポッチャ交流会 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！ 楽しく♪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 ポッチャ 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！ 楽しく♪体操 10:30～12:00	31 詩吟と漢詩 10:30～12:00 ポッチャ 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ンショー開催決定！

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

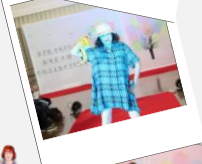
日時 令和8年3月28日(土)13:00～15:00

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→



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
栄養相談会：1月27日(火)
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
1月18日(日) 10:30～11:30
1月29日(木) 13:30～14:30

各10名
程度

動きやすい服装、飲み物

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
・飾りつけ 1月11日(日) 14:00～16:00
1月29日(木) 10:15～12:15

※いきいきサポーター手帳を
お持ちの方はご持参ください

通信折り 1月23日(金) 11:00～12:00

途中参加・退室も大丈夫です！

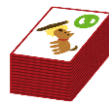


昔あそびを
してみませんか



1月20日(火) 10:15～12:00
13:00～15:00

※講師はおりませんが、皆さまで
自由にお楽しみいただけます



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。



公式LINE



Instagram



ホームページ



お問い合わせ先



ボランティアマッチングサイト
YELL (エール)



ボランティアサイトエール

ボランティア登録
募集中です！



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：takenogawa-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