

..... 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

ボッチャ正式ルール体験会

ボッチャは誰でも楽しめるユニバーサルスポーツです。講師の皆さんがやさしく楽しく教えてくださいますので、この機会に体験してみませんか。

日時 7月11日(金) 14:00～15:30

場所 滝野川東区民センター3階 ホール

※コートサイズは公式サイズより小さなサイズで行います。

講師 北区スポーツ推進委員協議会 **定員** 15名(先着)

持物 動きやすい服装、蓋つき飲み物、運動靴

申込 6月25日(水)～定員になり次第

チーズを知りチーズに親しむ

内容 チーズの歴史・産地・手軽な食べ方を楽しむく学びます。

(テイスティングあり※乳製品)

日時 7月23日(水) 13:30～14:30

場所 大広間 **定員** 30名(抽選) **費用** 無料

講師 (株)明治 **申込** ～7月12日(土)

発表 7月16日(水) 10時より **館内掲示・HP掲載**

絵手紙教室

日時 7月10日(木)～9月25日(木)

10:15～11:45 第2・4木曜日 全6回

場所 大広間 **定員** 16名(先着)

費用 筆等必要な方 500円

ご自身で用意される方 100円

申込時にお伺いします。

持物 筆・パレット・雑巾・描きたい花や野菜など

申込 7月1日(火)～定員になり次第

職員によるスマホ個別相談会

日時 7月30日(水) 13:00～14:00 (1名20分)

場所 大広間 **定員** 6名(先着) **費用** 無料

持物 ご自身のスマホ

申込 7月1日(火)～定員になり次第

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 ～Googleマップの使い方～

日時 8月19日(火) 13:30～15:00

場所 大広間 **定員** 10名(抽選)

費用 無料 **持物** ご自身のスマートフォン

申込 7月25日(金)～8月6日(水)

発表 8月9日(土)10時より **館内掲示・HP掲載**

個別相談会(当日先着) お気軽にご相談ください。

健康相談: 7月1日(火)・15日(火)

10:00～12:00/13:00～15:30

栄養相談: 7月18日(金)10:30～12:30

薬とお肌の相談: 7月22日(火)10:30～12:30

児童交流会

費用: 無料 **申込**: 7月15日(火)～定員になり次第

8月8日(金)

①風鈴作り 10:30～12:00

10名(先着)

②ゲーム体験会

13:00～14:00

10名(先着)

③発表会 14:10～

申し込み不要

8月9日(土)

④体操

新聞紙ボールで遊ぼう

10:30～11:30

10名(先着)

⑤映画鑑賞会

13:00～

10名(先着)

8月12日(火)

⑥ボッチャ

10:30～11:30

10名(先着)

⑦ゲーム体験会

13:00～14:00

10名(先着)

8月13日(水)

⑧ゲーム体験会

10:30～11:30

10名(先着)

⑨バスボン作り

13:00～15:00

ボランティアのみ募集
YELL掲載

お知らせ

【寄付制作物について】

滝野川老人いこいの家では現在、寄付は受け付けておりません。寄付等ご依頼する場合は、改めていこいこ通信やHP・館内掲示にてお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【防災フェスタについて】

7月3日(木)9:00～16:00開催
詳しくはQRコードを
読み込んでご覧ください。





7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
	1 ネイルサロン 10:00～12:00 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 作品展 10:00～15:00	2 Zoom オシダ体操 「運動でからだほぐし」 10:30～11:30 作品展 10:00～15:00	3 防災フェスタ 9:00～16:00 作品展 10:00～15:00	4 らくらく体操 10:30～12:00 館内装飾 13:00～14:00	5 コーラス 10:30～11:30 ボッチャ 13:30～14:30	6 理恵先生の健康体操 10:30～11:30 ゲーム体験会 13:30～14:30
7 休館日	8 手話サロン 10:30～11:30	9 Zoom オシダ体操 「運動でからだほぐし」 10:30～11:30 夏のフラワー ウェルカムボード 13:30～14:30	10 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	11 ゲーム体験会 10:30～11:30 ボッチャ正式 ルール体験会 14:00～15:30	12 Zoom 動きやすい 体の使い方 10:15～11:00 映画観賞会 13:30～	13 詩吟と漢詩 13:30～15:00
14 休館日	15 ボッチャ 10:30～11:30 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30	16 Zoom オシダ体操 「運動でからだほぐし」 10:30～11:30 Zoom講座 13:30～14:30	17 ちぎり絵 13:30～15:00	18 らくらく体操 10:30～12:00 栄養相談会 10:30～12:30 きらりあ健康 講話 14:30～15:30	19 ゲーム体験会 10:30～11:30	20 理恵先生の健康体操 10:30～11:30
21 休館日	22 手話サロン 10:30～11:30 薬とお肌の 相談会 10:30～12:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	23 通信折りボラ 10:00～11:00 チーズを知り 13:30～14:30	24 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	25 ハーモニカで 歌おう 10:10～10:50	26 ボッチャ 13:30～14:30	27 詩吟と漢詩 13:30～15:00
28 休館日	29	30 スマホ 個別相談会 13:00～14:00	31 ボッチャ 10:30～11:30 まゆみ先生のおりがみ 13:00～15:00	黄色: 申込不要 灰色: 申込終了 Zoom: オンライン配信ありの講座 色のない講座は申込期間を確認のお申込ください。 浴室利用は中止しています。 ※志茂および名主の滝いこいの家は実施しております。		

○申込方法…ご本人が滝野川老人いきいの家の窓口・電話・FAX・メールにて
 ○抽選の講座…抽選結果は当選者の受付番号を館内掲示・HPに掲載いたします。

申込が必要な講座

講座名	日時	定員	申込期間/備考
防災フェスタ	7月3日(木) 9：00～16：00	先着 30～80名	～7月1日(火) まで 防災に関する講座・体操を実施します。
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	7月16日(水) 13：30～14：30	先着 4名	7月1日(火)～7月13(日)まで
絵手紙教室	7月10日(木)～9月25日(木) 10：15～11：45 持物：筆・パレット・雑巾・描きたい花や野菜など	先着 16名	7月1日(火)～定員に達するまで 費用：筆等必要な方 500円 ご自身で用意される方 100円
ボッチャ正式ルール	7月11日(金) 14：00～15：30	先着 15名	6月25日(水)～定員に達するまで 持物：動きやすい服装、飲み物、運動靴
チーズを知りチーズ に親しむ	7月23日(水) 13：30～14：30	抽選 30名	～7月12日(土)まで ※抽選発表7月16日(水)10時より
職員による スマホ個別相談会	7月30日(水) 13：00～14：00	先着 6名	7月1日(火)～定員に達するまで 持ち物：ご自身のスマホ
まゆみ先生の おりがみ教室 	7月31日(木) 13：00～15：00 持物：おりがみ	抽選 15名	7月1日(火)～7月20日(日) ※抽選発表7月23日(水)10時より
はじめての 楽しいコーラス	8月7日(木) 10：30～11：30	先着 20名	7月5日(土)～定員に達するまで
らくらく体操	8月1日(金)、15日(金) 全2回 10：30～12：00	先着 18名	7月4日(金)～定員に達するまで
理恵先生の 健康体操	8月3日(日)、17日(日) 全2回 10：30～11：30	先着 18名	7月4日(金)～定員に達するまで
児童交流会	8月8日(金)・9日(土)・ 12日(火)・13日(水)	先着 各10名	7月15日(火)～定員に達するまで ※詳細内容は表紙をご覧ください。
スマサポによる スマホ講座・相談会 ～Googleマップの使い方～	8月19日(火) 13：30～15：00	抽選 10名	7月25日(金)～8月6日 (水) ※抽選発表8月9日(土)10時より 持ち物：ご自身のスマホ

対面申込	zoom参加 【場所】各自自宅等 ※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます。 【定員】なし 【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	対面での申込期間/備考
対面は要申込	オシダ体操 「腰痛予防体操」	8月6日(水)・20日(水)・27日(水) 全3回 13：30～14：30	先着 18名	7月1日(火)～定員に達するまで
	オシダ体操 「運動でからだほぐし」	7月2日(水)・9日(水)・16日(水) 全3回 10：30～11：30	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

申込不要	講座名		日時	定員	備考
	いこいこ体操		毎週 火～日 9：30～10：00	10名程度	動きやすい服装、飲み物
	作品展		6月28日（土）～7月3日（木） 10：00～15：00	なし	いこいの家の講座で作成した作品を展示しています。
	看護師による健康相談		7月1日(火)、15日(火) 10：00～12：00/13：00～15：30	なし	お気軽にご相談ください。
	ゲーム体験会 		7月6日(日)、7月22日(火) 13：30～14：30 7月11日(金)、19日(土) 10：30～11：30	10名程度	スポーツ：6日 パーティーゲーム：19日 カーレース：22日
	映画観賞会		7月12日(土) 13：30～	20名程度	作品名は お問い合わせください。
	気軽にボランティア	館内装飾	7月 4日(金)13：00～14：00	10名程度	お気軽にお越しください。
		通信折り	7月23日(水)10：00～11：00		
	薬剤師・管理栄養士による個別相談会		栄養相談会：7月18日(金) 薬とお肌の相談会：7月22日(火) どちらも10：30～12：30	なし	お気軽にご相談ください。
	きらりあ健康講話		7月18日(金) 14：30～15：30	なし	きらりあ北の職員と健康について学びましょう！
対面申込不要	ハーモニカで歌おう♪		7月25日(金) 10：10～10：50	15名程度	ハーモニカ伴奏に合わせて歌いましょう♪
	はじめてのボッチャ		7月5日(土)・26日(土) 13：30～14：30 7月15日(火)・31日(木) 10：30～11：30	10名程度	動きやすい服装、飲み物

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

配信のある講座	日時	定員	備考
オンラインエクササイズ 動きやすい体の使い方	7月12日(土) 10：15～11：00	18名程度	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)



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)



ボランティアサイトエール



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：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