

..... 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

単発

大人のちぎり絵



日時 12月10日(水)13:30~15:00

持物 おしぼり

費用 100円 定員 10名(抽選)

場所 いこいの家2階 大広間

申込 11月25日(火)~12月4日(木)

発表 12月6日(土) 10時より **館内掲示・HP掲載**



ハンドメイド

ミサンガ作り❄️



【見本】

日時 12月24日(水) 10:30~11:30

場所 滝野川いこいの家2階 大広間

定員 10名(抽選) 費用 500円

申込 11月27日(木)~12月14日(日)

発表 12月16日(火) 10時より **館内掲示・HP掲載**

ブレスレットの紐と
チャームの色は、
当日お選びできます！
色の数に限りがございますのでご了承ください

3回コース 季節の花や物などをテーマに作成します

日時 1月21日・2月18日・3月18日 全3回
毎月第3水曜日 13:30~15:00

持物 おしぼり 費用 300円

場所 いこいの家2階 大広間 定員 10名(抽選)

申込 12月3日(水)~12月16日(火)

発表 12月19日(金) 10時より **館内掲示・HP掲載**



絵とことばで季節をつむぐ

絵手紙教室

日時 1月8日~3月26日
10:15~11:45 第2・4木曜日 全6回

場所 大広間 定員 16名(抽選)

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 12月2日(火)~12月20日(土)

発表 12月25日(木) 10時より **館内掲示・HP掲載**



声にのせて、心をうたう

詩吟と漢詩 (全6回)

日時 1月17日~3月21日

10:30~12:00 第2・4土曜日 全6回

場所 滝野川いこいの家 2階 大広間

講師 大川 健氏(詩吟国際普及協会講師)

定員 16名(先着) 費用: 無料

申込 12月2日(火)~定員になり次第

理恵先生の健康体操

1月・2月
開催

日時 1月4日・2月8日・22日
10:30~11:30 日曜日 全3回

場所 滝野川東区民センター 3階 第1ホールA・B

※2月8日は1階 会議室で開催します。

定員 30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 12月7日(日)~12月21日(日)

発表 12月24日(水)10時より **館内掲示・HP掲載**



申込不要 当日お越しください

クリスマスイベント

ハーモニカで歌おう & マンドリン・ギターコンサート

日時 12月20日(土) 13:00~15:00

場所 滝野川いこいの家 2階 大広間

定員 35名(当日窓口にお越しください)

費用 無料



ハーモニカの伴奏に合わせて
クリスマスや冬の曲を一緒に歌いましょう



マンドリン・ギターコンサート



出演: 音夢の樹楽団(ねむのきがくだん)



12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 休 館 日	2 ネイルサロン 10:00～12:00 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30	3 タブレット講座 10:30～11:30 はつらつ男塾 10:30～11:30 Zoom オシダ体操 13:30～14:30	4 コーラス 10:30～11:30	5 いきいき！ 楽しく♪体操 10:30～12:00 ボッチャ 13:30～14:30	6 ゲーム体験会 10:30～11:30	7 理恵先生の 健康体操 10:30～11:30 ベリーダンス 体験会 13:00～14:15
8 休 館 日	9 手話サロン 10:30～11:30 Zoom オシダ体操 13:30～14:30	10 タブレット講座 10:30～11:30 はつらつ男塾 10:30～11:30 大人のちぎり絵 13:30～15:00 クリスマスリース作り 14:00～15:00	11 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	12 英字新聞で作る バッグ 10:30～11:30 飛鳥山公園の 魅力を語る＆ リースをつくろう 14:00～15:30	13 Zoom 動きやすい 体の使い方 10:15～11:00 Zoom講座 14:00～15:00	14 ゲーム体験会 10:30～11:30 詩吟と漢詩 13:30～15:00
15 休 館 日	16 気軽にボランティア 館内装飾 10:15～12:15 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 スマサポ講座・ 相談会（LINE） 13:30～15:00	17 タブレット講座 （脳の健康度検査） 10:30～11:30 はつらつ男塾 10:30～11:30 Zoom オシダ体操 13:30～14:30	18 映画鑑賞会 10:45～12:15 ボッチャ 13:30～14:30	19 いきいき！ 楽しく♪体操 10:30～12:00 薬とお肌の相談会 10:30～12:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	20 クリスマス企画 ハーモニカで 歌おう＆ マンドリン・ ギターコンサート 13:00～15:00	21 理恵先生の 健康体操 10:30～11:30
22 休 館 日	23 気軽にボランティア 通信折り 10:15～12:15 手話サロン 10:30～11:30 栄養相談会 10:30～12:30	24 ハンドメイド ミサンガ作り 10:30～11:30	25 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	26 子どもから大人 まで参加OKです！ ボッチャ 10:30～11:30 まゆみ先生の おりがみ 13:00～15:00	27 気軽にボランティア 館内装飾 10:15～12:15	28 12/28(日)は 閉館が15時と なります。 ご了承ください。
29 休 館 日	30 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。宜しくお願いいたします。	31	● 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			

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
インナーマッスルに効く！ ベリーダンス体験&鑑賞会	12月7日(日) 13:00～14:15 場所：滝野川東区民センター3階ホールA・B ※受付は2階になります	抽選 30名	現在募集中 ～11月28日(金) ※当選発表11月30日(日)10時より 動きやすい服装・運動靴でお越しください
理恵先生の健康体操 	12月7日・21日 10:30～11:30 日曜日 全2回 場所：滝野川東区民センター3階ホールA・B ※受付は2階になります	抽選 30名	現在募集中～11月27日(木) ※当選発表11月30日(日)10時より 動きやすい服装・運動靴でお越しください
ミニ講演会・ワークショップ 飛鳥山公園の魅力を語る& 身近なみどりでクリスマス リースをつくろう！   	12月12日(金) 14:00～15:30	先着 15名 申込順	現在募集中 ～12月10日(水)まで 講師：飛鳥山公園みどりのパートナー ※材料(木の実・リース・リボン等) はこちらでご用意します。 持ち物：持ち帰り袋(リース直径約20cm)
リサイクル講座 英字新聞で作るバッグ  	12月12日(金) 10:30～11:30	抽選 10名	現在募集中 ～12月2日(火) ※当選発表12月5日(金)10時より
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	12月13日(土) 14:00～15:00	先着 4名	11月27日(木)～12月11日(木)まで 持ち物：スマートフォン・PCなど
まゆみ先生の おりがみ教室  イメージです	12月26日(金) 13:00～15:00	抽選 15名	11月28日(金)～12月14日(日) ※当選発表12月17日(水)10時より 持ち物：おりがみ・持ち帰り袋
いきいき！楽しく♪体操 	1月16日・30日 10:30～12:00 金曜日 全2回	抽選 20名	12月5日(金)～12月19日(金) ※当選発表12月24日(水)10時より
 はじめての 楽しいコーラス	1月15日(木) 10:30～11:30	抽選 24名	12月4日(木)～12月20日(土) ※当選発表12月23日(火)10時より
スマサポによる スマホ講座・相談会 ～知りたいがすぐ見つかる！ 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) ※当選発表1月23日(金)10時より

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】

日時 令和8年3月28日(土)13:00～15:00

申込 12月1日(月)～

窓口・電話・Fax

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

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

受付・会場整備
撮影・ヘア・メイク…

運営ボランティア
近日募集！



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
9:30～10:0020名
程度

動きやすい服装、飲み物

映画鑑賞会



12月18日(木) 10:45～12:15

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12月2日・16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 20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：12月19日(金)
10:30～12:30
栄養相談会：12月23日(火)
10:30～12:30

なし

お気軽にご相談ください。
※お一人 20分となります

はじめてのポッチャ

12月5日(金) 10:30～11:30
12月18日(木) 10:30～11:30
★マーク 子どもから大人まで参加OKです！各10名
程度

動きやすい服装、飲み物

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

ゲーム体験会

12月6日(土)・14日(日) 10:30～11:30
12月19日(金) 13:30～14:30
1月6日(火) 10:30～11:30
1月18日(日) //
1月29日(木) 13:30～14:30各10名
程度

動きやすい服装、飲み物

気軽にボランティア

館内装飾 ①12月16日(火) 10:15～12:15
※お正月飾り ②27日(土) //
通信折り 12月23日(火) 10:15～12:15各10名
程度※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
1時間のみでも大丈夫です！

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。 ☎：takenogawa-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

オシダ体操
「体力測定と筋トレ」12月3日(水),9日(火)17日(水)
13:30～14:30先着
20名

11月26日(水)～定員に達するまで

オシダ体操
「筋トレ 体操」1月7日～3月18日
10:30～11:30 水曜 全11回先着
20名

11月26日(水)～定員に達するまで

動きやすい体の使い方

12月13日(土)
10:15～11:00【対面】20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

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：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