

..... 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

第25回 ハートまつり

日時： 11月16日(日) 10時開始

場所： 滝野川東区民センター

※詳細内容は別紙を
ご参照ください

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

看護師による健康ミニ講話

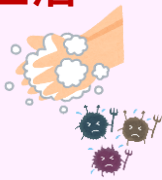
感染症に負けない日常生活

日時 11月4日(火) 10:15～10:45

場所 滝野川いこいの家 2階 大広間

定員 30名(先着) 費用：無料

申込 10月29日(水)～定員になり次第



4歳・5歳クラス

榎の木幼稚園 多世代交流会

日時 11月25日(火) 10:30～11:30

場所 滝野川いこいの家2階 大広間

内容 子どもたちと手遊び・歌などの交流を行います。

定員 15名(先着)

申込 10月31日(金)～定員になり次第



アロマの香りに包まれて 癒しのハンドマッサージ

日時 11月30日(日) 13:30～14:30

場所 滝野川いこいの家2階 大広間

定員 10名(抽選) 費用 無料

講師 早瀬 加依子 氏

申込 10月29日(水)～11月21日(金)まで

発表 11月23日(日)10時より **館内掲示・HP掲載**



男性向けの筋力運動！

はつらつ男塾

少しハードな運動でカラダ
を鍛えてみませんか！

日時 12月3日・10日・17日(全3回・水曜日)

10:30～11:30

場所 滝野川東区民センター 3階 第1ホールA・B

定員 15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 11月2日(日)～11月16日(日)

発表 11月21日(金)10時より **館内掲示・HP掲載**



巫女舞踊り鑑賞会

日時 11月22日(土) 14:00～15:00

場所 滝野川いこいの家 2階 大広間

出演 市谷亀岡八幡宮雅楽会

定員 25名(先着) 費用：無料

申込 10月29日(水)～定員になり次第



クリスマス

ポップスコンサート

日時 11月29日(土) 14:00～15:00

場所 滝野川いこいの家2階 大広間

定員 30名(先着) 費用：無料

申込 11月4日(火)～定員になり次第



思い出エピソードを募集しています♪

右記の曲を披露してくださる予定です♪
思い出エピソードをお待ちしています！

受付期間 10月25日(土)～11月9日(日)

※詳細はHP・館内ポスターをご覧ください。

- ♪ ふりむかないで
- ♪ 恋のパカンス
- ♪ カラーに口紅
- ♪ ロコモーション
- ♪ 赤鼻のトナカイ
- ♪ きよしこの夜

クリスマス気分♪ 消臭アロマ小物作り

日時 12月4日(木) 13:30～14:30

場所 滝野川いこいの家2階 大広間

持物 空き瓶1つ、保冷剤数個(4～5個)

定員 10名(先着) 費用 無料

申込 11月11日(火)～定員になり次第



リサイクル講座 英字新聞で作るバック

日時 12月12日(金) 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 無料

申込 11月11日(火)～12月2日(火)

発表 12月5日(金) 10時より **館内掲示・HP掲載**



11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

黄色: 申込不要

色なし: 事前に申し込みが必要な講座

灰色: 申込終了

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 終活セミナー 10:30～11:30	2 理恵先生の 健康体操 10:30～11:30
----------------------------	-----------------------------------

3 休館日	4 ネイルサロン 10:00～12:00 健康ミニ講話 感染症に負けない 10:15～10:45 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 館内装飾 13:00～15:00	5 タブレット講座 10:30～11:30	6 コーラス 10:30～11:30 Zoom オシダ体操 14:00～15:00	7 いきいき！ 楽しく♪体操 10:30～12:00	8 Zoom 動きやすい 体の使い方 10:15～11:00 ゲーム体験会 13:30～14:30	9 ボッチャ 10:30～11:30 詩吟と漢詩 13:30～15:00
----------	--	-----------------------------	--	-------------------------------------	---	--

10 休館日	11 手話サロン 10:30～11:30 映画鑑賞会 13:00～15:30	12 タブレット講座 10:30～11:30 大人のちぎり絵 13:30～15:00	13 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	14 ボッチャ正式 ルール体験会 9:30～12:15	15 ゲーム体験会 10:30～11:30	16 理恵先生の 健康体操 10:30～11:30 いこいの ハートまつり 10:00～15:30 栄養相談会 10:00～15:30
-----------	--	--	---	--------------------------------------	-----------------------------	---

17 休館日	18 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 化粧療法セミナー 11:00～12:00	19 Zoom オシダ体操 10:30～11:30 タブレット講座 10:30～11:30 ゴールドクリスマス リース 作り 13:30～14:30	20 ボッチャ 10:30～11:30 Zoom オシダ体操 14:00～15:00	21 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 きらりあ健康講話 フレイル予防・カルタ 14:30～15:30	22 Zoom講座 10:30～11:30 巫女舞踊り 鑑賞会 14:00～15:00	23 通信折りボラ 10:00～11:00 詩吟と漢詩 13:30～15:00
-----------	---	--	---	--	--	---

24 休館日	25 幼稚園交流会 10:30～11:30 手話サロン 10:30～11:30	26 タブレット講座 10:30～11:30 Zoom オシダ体操 10:30～11:30 スマホ教室 13:30～14:30	27 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	28 ハーモニカで 歌おう 10:10～10:50 まゆみ先生の おりがみ 13:00～15:00	29 ボッチャ 10:30～11:30 クリスマス ポップス コンサート 14:00～15:00	30 ゲーム体験会 10:30～11:30 アロマハンド マッサージ 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
 ポッチャ正式ルール体験会	11月14日(金) コート作り体験 ①9:30～10:00 ポッチャ体験 ②10:00～11:00 ③11:15～12:15 場所:滝野川東区民センター3階ホールA・B	抽選 ① 5名 ②③ 各12名	現在募集中 ～11月2日(日) ※当選発表11月4日(火)10時より 動きやすい服装・運動靴でお越しください。
化粧療法いきいきセミナー ～フレイル予防講座～	11月18日(火) 11:00～12:00 ※65歳以上の方 対象講座	抽選 15名	現在募集中 ～11月5日(水) ※当選発表11月8日(土)10時より
ゴールドクリスマス リース作り 	11月19日(水) 13:30～14:30	抽選 14名	現在募集中 ～11月4日(火) ※当選発表11月7日(金)10時より 費用:1,000円 持ち物:持ち帰り袋(リース直径約20cm)
スマホ教室 便利な辞書登録について 	11月26日(水) 13:30～14:30	抽選 10名	10月28日(火)～11月16日(日)まで ※当選発表11月19日(水)10時より 持ち物:スマートフォン
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	抽選 30名	11月11日(火)～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。
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	11月20日(木)～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)
スマサポによる スマホ講座・相談会 ～LINEでコミュニケーション をとろう！LINE活用術～ 	12月16日(火) 13:30～15:00  	抽選 10名	11月4日(火)～11月18日(火)まで 講師:スマサポ(シニアスマホ講師) 丁寧にわかりやすくお伝えします！ 持ち物:スマートフォン ※当選発表11月22日(土)10時より
まゆみ先生の おりがみ教室 	11月28日(金) 13:00～15:00	抽選 15名	10月29日(水)～11月18日(火) ※当選発表11月21日(金)10時より 持ち物:おりがみ・持ち帰り袋
 はじめての 楽しいコーラス	12月4日(木) 10:30～11:30	抽選 24名	11月4日(火)～11月23日(日) ※当選発表11月27日(木)10時より
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	11月22日(土) 10:30～11:30	先着 4名	11月4日(火)～11月20日(木)まで 持ち物:スマートフォン・PCなど
理恵先生の健康体操 	12月7日(日)・21日(日) 全2回 10:30～11:30 場所:滝野川東区民センター3階ホールA・B	抽選 30名	11月2日(日)～11月27日(木) ※当選発表11月30日(日)10時より
いきいき！楽しく♪体操 (旧 らくらく体操) 	12月5日(金)・19日(金) 全2回 10:30～12:00	抽選 20名	11月7日(金)～11月21日(金) ※当選発表11月26日(水)10時より

マッサージ機器等の紹介

おひとり1種類1日1回までのご利用可能です。

マッサージ機
15分
好みの強さに
設定可能



足マッサージ機
15分
足裏とふくらはぎ
のマッサージ



スカイウェル
20分
電界の中に体を
置くことによって
血液の流れを良く
する



申込不要	講座・相談会・ボランティア	日時	定員	備考
	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 	11月11日(火) 13:00～	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	11月4日(火)、18日(火) 10:00～12:00/13:00～15:30	なし	お気軽にご相談ください。
	♥ 薬剤師・♥ 管理栄養士による個別相談会	栄養相談会：11月16日(日)10:00～15:30 薬とお肌の相談会：11月21日(金) 10:30～12:30	なし	お気軽にご相談ください。
	はじめてのボッチャ 	11月9日(日)・20日(木)・29日(土) 10:30～11:30	各10名程度	動きやすい服装、飲み物
	ゲーム体験会 	11月8日(土) 13:30～14:30 11月15日(土)・30日(日)10:30～11:30	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 11月 4日(火)13:00～15:00 通信折り 11月23日(日)10:00～11:00	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
	きらりあ健康講話 ～フレイル予防・健康カルタ～	11月21日(金)14:30～15:30	10名程度	健康カルタを行います。
	ハーモニカで歌おう♪	11月28日(金) 10:10～10:50	15名程度	ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪

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

要申込	配信のある講座	日時	定員	対面での申込期間/備考
	オンダ体操 「イスで筋トレ体操」	11月19日(水)・26日(水) 全2回 10:30～11:30 場所：滝野川東区民センター1階会議室	先着 20名	11月5日(水)～定員に達するまで
	オンダ体操 「ストレッチ＆筋トレ」	12月3日(水)・17日(水) 全2回 13:30～14:30	先着 20名	11月12日(水)～定員に達するまで
申込不要	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	11月8日(土) 10:15～11:00 ※12月13日(土)は先生が来館され実施します！	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) 

☆職員紹介☆



杉崎 民子

①自分を動物に例えると？：キリン

②趣味・特技：旅行・読書 

③好きな言葉：誠実

④北区で好きなところ：飛鳥山公園 

⑤皆さんへ一言：一緒に楽しく
過ごしましょう

予告 詳細内容は近日、館内ポスターやホームページでご案内いたします

1 クリスマスイベント  12月20日(土) 13:00～
マンドリンコンサート・ハーモニカに合わせて歌いましょう！

2 ミサンガをつくろう！ 12月24日(水) 10:30～11:30

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