

2月号

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

高校生による  
スマホ相談会

※ 質問内容①～③についてご相談できます！

日時 2月21日(土) 14:00～15:00

講師 桜丘高等学校 有志学生ボランティア

持物 ご自身のスマートフォン

費用 無料 定員 6名(抽選) ① LINEについて

場所 いこいの家2階 大広間

申込 1月27日(火)～2月8日(日) ② Google系アプリについて

発表 2月12日(木) 10時より

館内掲示・HP掲載

## 質問内容

③ 乗り換え案内について

## 看護師による健康ミニ講話



## ～私のいきがいある日常生活～

「シニアの健康維持（いきいきと過ごすために！）」アンケートをもとに、対話を通していきいきと過ごすヒントと一緒に考えてみませんか？

日時 2月19日(木) 10:15～11:00

場所 いこいの家2階 大広間

費用 無料 定員 20名(先着)

申込 1月28日(水)～定員に達するまで



## まゆみ先生のおりがみ教室



## 馬の根付作り

根付の【色】はお選びいただけません



日時 2月25日(水) 13:30～14:30

場所 いこいの家2階 大広間

講師 さくら手芸文化協会認定講師  
菊地千晶氏

定員 10名(抽選) 費用: 300円

申込 1月28日(水)～2月11日(水)

発表 2月15日(日) 10時より 館内掲示・HP掲載



館内掲示・HP掲載

正四面体の  
おひなさまBOX

## シマエナガの根付作り



根付の【色】と【形】はお選びいただけません

日時 3月11日(水) 13:30～14:30

定員 8名(抽選) 費用: 300円

申込 2月17日(火)～2月28日(土) ④ さくらほりきり

発表 3月4日(水) 10時より 館内掲示・HP掲載

## 大正大学キャンパス体験DAY

## 世代間交流～学生とつながる世代間交流企画～

日時 3月3日(火) 10:30～12:00 ※現地解散  
協力 大正大学 学生ボランティア  
(すがもプロジェクト・ユナイトすがも班)

持物 飲み物・防寒具

費用 無料 定員 10名(抽選)

内容 大正大学 校内見学ツアー＆交流会  
【住所】 東京都豊島区西巣鴨3-20-1

集合場所 滝野川いこいの家 2階ロビー

集合時間 10:00

※大正大学に直接集合もご相談可能です

申込 2月3日(火)～2月15日(日)

発表 2月19日(木) 10時より 館内掲示・HP掲載

## 交流会



## はじめての楽しいコーラス

日時 3月5日(木) 10:30～11:30

講師 峯村 由恵氏

費用 無料 定員 24名(抽選)

場所 いこいの家2階 大広間

申込 2月5日(木)～2月22日(日)

発表 2月26日(木) 10時より 館内掲示・HP掲載

# 2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  Zoom: オンライン配信ありの講座  色なし: 事前に申込が必要な講座  ※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 休 館 日	3 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30  ゲーム体験会 10:30~11:30 	4 Zoom オシダ体操 10:30~11:30  5 コーラス 10:30~11:30  6 いきいき！ 楽らく♪体操 10:30~12:00  7 ボッチャ 13:30~14:30  8 詩吟と漢詩 10:30~12:00  理恵先生の 健康体操(1F) 10:30~11:30	9 休 館 日	10 手話サロン 10:30~11:30  11 Zoom オシダ体操 10:30~11:30  ゲーム体験会 13:30~14:30  12 絵手紙教室 10:15~11:45  スローエアロ 14:00~15:00  13 映画鑑賞会 10:50~12:30  14 Zoom 動きやすい 体の使い方 10:15~11:00  Zoom講座 13:30~14:30  15 ボッチャ 10:30~11:30	16 休 館 日	17 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30  ペルビック講座 10:15~11:00  スマサポ講座・ 相談会(検索) 13:30~15:00  気軽にボランティア 館内装飾づくり 13:30~15:30  18 Zoom オシダ体操 10:30~11:30  大人のちぎり絵 13:30~15:00  19 健康ミニ講話 私のいきがい ある日常生活 10:15~11:00  ボッチャ 13:30~14:30  20 いきいき！ 楽らく♪体操 10:30~12:00  薬とお肌の 相談会 10:00~12:00  ゲーム体験会 13:30~14:30  21 詩吟と漢詩 10:30~12:00  高校生による スマホ相談会 14:00~15:00  理恵先生の 健康体操(3F) 10:30~11:30  気軽にボランティア 通信折り 14:00~15:00	23 休 館 日	24 栄養相談会 10:00~12:00  手話サロン 10:30~11:30  25 Zoom オシダ体操 10:30~11:30  馬の根付づくり 13:30~14:30  26 絵手紙教室 10:15~11:45  スローエアロ 14:00~15:00  27 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  28   

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。

申込必要

講座・イベント名	日 時	定員	申込期間 / 備考
気ままな踊りとウクレレコンサート	2月1日(日) 13:30~15:00	先着30名	現在募集中～定員に達するまで
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	現在募集中～1月27日(火)まで ※当選発表1月30日(金)10時より
オンライン会議ツールZoomの使い方講座	2月14日(土) 13:30~14:30	先着4名	1月25日(日)～2月11日(水)まで 持ち物：スマートフォン・PCなど
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4日(水)～2月19日(木)まで ※当選発表2月22日(日)10時より
いきいき！楽らく♪体操	3月6日・20日 10:30~12:00 金曜日 全2回	抽選30名	2月6日(金)～2月20日(金)まで ※当選発表2月25日(水)10時より
体力測定と筋トレ	3月4日(水) 13:30~14:30	先着15名	2月4日(水)～定員に達するまで

申込不要  
毎月開催

無料・お一人約30分

健康・薬とお肌・栄養 個別相談会

①看護師による健康相談

2月3日(火)・17日(火)

10:00～12:00 / 13:00～15:30

毎月  
第1・3  
火曜日

ミキ薬局の

②薬剤師による

薬とお肌の相談

2月20日(金)

10:00～12:00

毎月  
第3 金曜日

ミキ薬局の  
③管理栄養士による  
栄養相談

2月24日(火)

10:00～12:00

毎月  
第4 火曜日

※各個別相談会は毎月開催しています！

②と③は日程が入れ替わることもありますので、毎月25日に発行しています「いこいこ通信」をご確認ください。

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

2026年2月28日 土 10:00-15:00 きらりあ北にて

きらりあマルシェ

野菜販売  
売り切れ次第終了！



初出展！/  
ボディ  
ペインティング



ステージ  
開演 13:30~/ 場所 1階研修室  
jazzボーカル  
弾き語り



カフェコーナー  
10:00～15:00  
(12:00～13:00除く)

ハンドメイド

ゲームコーナー  
けん玉や人気TVゲーム機を使って  
みんなで遊びましょう！

お菓子販売  
10:00～15:00



ワークショップ  
10:00～15:00  
(12:00～13:00除く)



次回の開催は  
詳細決まり次第  
HPにてお知らせいたします！

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		2月13日(金) 10:50～12:30	20名 程度	作品名はお問合せください
ハーモニカで歌おう♪		2月27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♪
はじめてのボッチャ		2月 6日(金) 13:30～14:30 2月19日 (木) 13:30～14:30 ★マーク 子どもから大人まで参加OKです！ ★2月15日(日) 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		 1月29日 (木) 13:30～14:30 2月 3日 (火) 10:30～11:30 2月 11日 (水) 13:30～14:30 2月20日 (金) 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		館内の装飾づくり ・飾りつけ 通信折り	2月 5日(木) 13:30～15:30 2月17日(火) 13:30～15:30 2月22日(日) 14:00～15:00	※いきいきサポート手帳を お持ちの方はご持参ください 途中参加・退室も大丈夫です！
どなたでも参加OK 昔あそびひろば みんなであそぼう！		 ★3月 8日 (日) 10:30～15:30 ★3月 17日 (火) 10:30～15:30 ★マーク 子どもから大人まで参加OKです！	各10名 程度	けん玉やあやとり・お手玉・ カルタ・おはじき・福笑いなど 懐かしい昔遊びをしてみませんか

### Zoom（オンライン配信）のある講座

<b>Zoom配信 オシダ体操「筋トレ体操」</b>
日時：開催中～3月18日まで 毎週水曜 10:30～11:30
講師：介護予防運動指導員

<b>Zoom配信 動きやすい体の使い方</b>
日時：2月14日(土) 10:15～11:00
講師：池田 卓規氏（全米スポーツ医学協会認定トレーナー）

### Zoom 参加について

【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](mailto:takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp)

公式LINE



Instagram

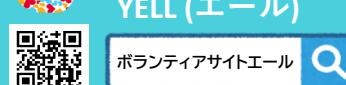


ホームページ



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](mailto: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