

いこいの家通信

いこいこ

滝野川
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

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)

場所 いこいの家2階 大広間

申込 1月27日(火)～2月8日(日)

発表 2月12日(木) 10時より

館内掲示・HP掲載

- 質問内容**
- ① LINEについて
 - ② Google系アプリについて
 - 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を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

日時 2月27日(金) 13:00～15:00

持物 おりがみ、持ち帰り袋

費用 無料 定員 15名(抽選)

場所 いこいの家2階 大広間

申込 2月1日(日)～2月17日(火)

発表 2月20日(金) 10時より

館内掲示・HP掲載



正四面体の
おひなさまBOX



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 さくら手工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



©さくらほりきり



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)

発表 3月4日(水) 10時より 館内掲示・HP掲載



©さくらほりきり

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



外出行事
世代間交流

大正大学キャンパス体験DAY

～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



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

気ままな
踊りとウクレレ
コンサート
13:30～15:00

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 気軽にボランティア 館内装飾づくり 13:30～15:30	6 いきいき！ 楽しく戸体操 10:30～12:00 ポッチャ 13:30～14:30	7 詩吟と漢詩 10:30～12:00	8 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 ポッチャ 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 ポッチャ 13:30～14:30	20 いきいき！ 楽しく戸体操 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	22 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！楽しく体操	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！

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)

初出展！
ボディ
ペインティング

次の開催は
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

2月 5日(木) 13:30～15:30

・飾りつけ

2月17日(火) 13:30～15:30

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

途中参加・退室も大丈夫です！

通信折り

2月22日(日) 14:00～15:00

どなたでも参加OK



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

昔あそびひろば

みんなであそぼう！



※教える人・教わる人を決めず、真似して一緒に遊ぶ交流の場です♪

Zoom（オンライン配信）のある講座

Zoom配信 オンダ体操「筋トレ体操」

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



Zoom配信 動きやすい体の使い方

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）



大広間でのオンライン開催もしています！申込不要 直接お越しください

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

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：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