

# いこいの家通信

# いこいこ

## 滝野川

### 3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せ

### 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

#### ねこクリップ作り

日時 3月31日(火) 13:30~15:30

持物 指ぬき (針と糸はご用意しております)

費用 無料 定員 8名(抽選)

場所 いこいの家2階 大広間

申込 3月1日(日) ~ 3月20日(金)

発表 3月24日(火) 10時より **館内掲示・HP掲載**



★マーク 子どもから大人まで参加OKです!

#### ★春休みイベント (どなたでも参加可能)

#### 袋を飾って遊ぼう

日時 4月4日(土) 13:00~15:00

なくなり次第終了

場所 滝野川東区民センター2階 ロビー

定員 当日先着80名 (混雑時には整理券を配布します)

費用 無料



#### ボッチャ体験会

日時 4月4日(土) 13:00~15:00

場所 いこいの家2階 大広間

定員 当日先着20名 費用 無料

※参加者が多い場合はお待ちいただく場合もございます



声にのせて、心をうたう

#### 詩吟と漢詩 (全6回)

日時 4月11日(土) ~ 6月27日(土)  
10:30~12:00 全6回 第2・4土曜日

場所 いこいの家 2階 大広間

講師 大川氏 (詩吟国際普及協会講師)

定員 16名(抽選) 費用: 無料

申込 3月4日(水)~3月20日(金)

発表 3月26日(木) 10時より **館内掲示・HP掲載**



#### 健康フラ体験会

やさしいフラですので初心者大歓迎

動きやすい服装でお越しください

講師 山口 清恵氏 定員 15名(抽選)

日時 3月25日(水) 13:30~14:30

場所 いこいの家2階 大広間

費用 無料 持物 靴下・飲み物

※パウスカートお持ちの方はご持参ください

申込 2月25日(水)~3月15日(日)

発表 3月18日(水) 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 **【土曜コース】** 4月4日(土) ~ 6月20日(土)  
13:30~15:00 第1・3土曜日 全6回

**【木曜コース】** 4月9日(木) ~ 6月25日(木)  
10:15~11:45 第2・4木曜日 全6回

場所 いこいの家大広間 定員 各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 2月26日(木) ~ 3月20日(金)

発表 3月25日(水) 10時より **館内掲示・HP掲載**

スマサポ (シニアボランティア講師)

#### スマホ講座 やさしく学ぶ! 防災・天気アプリ

日時 4月21日(火) 13:30~15:00

場所 いこいの家2階 大広間 費用 無料

定員 10名(抽選) 持物 ご自身のスマートフォン

講師 スマサポ (スマホシニアボランティア講師)

申込 3月20日(金) ~ 4月4日(土)

発表 4月8日(水)10時より **館内掲示・HP掲載**



### 申込不要 当日直接お越しください

#### 昔あそびひろば

世代を超えて集合!

日時 3月8日(日)・17日(火) 10:30~15:30 入退室自由

場所 いこいの家 2階 大広間

内容 けん玉・お手玉・あやとり・輪投げ・めんこなどの昔あそびやマンカラを自由に楽しめます♪



#### けん玉パフォーマンス

3/8(日)

10:30~  
11:30~  
各10分



石井桜太さん  
東十条小学校3年生  
WOF2025 小学生  
けん玉大会 準優勝



# 3月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
休	いこいこ体操	いこいこ体操	いこいこ体操	いこいこ体操	いこいこ体操	いこいこ体操
館	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00
日						

● 講座・イベントの色についてのご案内

**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

🌟マーク 子どもから大人まで参加OKです!

1 理恵先生の健康体操(3F) 10:30~11:30

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

2 休館日	3 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 外出行事 大正大学 キャンパス体験 10:30~12:00	4 Zoom オシダ体操 10:30~11:30 体力測定と筋トレ 13:30~14:30	5 コーラス 10:30~11:30 ポッチャ 13:30~14:30	6 気軽にボランティア 館内装飾 10:15~12:15 ゲーム体験会 13:30~14:30	7 詩吟と漢詩 10:30~12:00	8 昔あそび 10:30~15:30 けん玉 パフォーマンス 10:30~10:40 11:30~11:40
-------	--	--	--	--	---------------------	--

9 休館日	10 手話サロン 10:15~11:30	11 Zoom オシダ体操 10:30~11:30 シマエナガ 根付づくり 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 きらりあ健康講話 10:15~11:15	14 スクリーン&Zoom 動きやすい体の使い方 10:15~11:00 Zoom講座 13:30~14:30	15 理恵先生の健康体操(3F) 10:30~11:30
-------	----------------------	--	--	-------------------------	--	------------------------------

16 休館日	17 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 昔あそび 10:30~15:30	18 ゲーム体験会 10:30~11:30 大人のちぎり絵 13:30~15:00	19 気軽にボランティア 館内装飾づくり 10:15~12:15	20 いきいき! 楽しく身体操 10:30~12:00 利用者懇談会 13:30~14:30	21 詩吟と漢詩 10:30~12:00	22 ポッチャ 10:30~11:30
--------	--	--	----------------------------------	---	----------------------	---------------------

23 休館日	24 気軽にボランティア 通信折り 10:15~11:15 手話サロン 10:15~11:30 栄養相談会 10:00~12:00	25 Zoom オシダ体操 10:30~11:30 健康フラ体験会 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 薬とお肌の相談会 10:00~12:00 まゆみ先生のおりがみ 13:00~15:00	28 映画鑑賞会 10:45~12:00	29 ゲーム体験会 10:30~11:30 ポッチャ 13:30~14:30
--------	---	--	--	--	----------------------	---

30 休館日

31 日程変更のお知らせ

『いきいき! 楽しく身体操』

変更前: 3/6 (金) ・ 3/20 (金) 10:30~12:00

変更後: 3/20 (金) ・ 3/31 (火) 同上

ご理解の程宜しくお願ひいたします

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
シマエナガの根付作り 	3月11日(水) 13:30～14:30	抽選 20名	現在募集中～2月28日(土)まで ※当選発表は3月4日(水) 費用:300円※色・形はお選びできません
まゆみ先生のおりがみ教室	3月27日(金) 13:00～15:00	抽選 15名	2月25日(水)～3月15日(日)まで ※当選発表3月19日(木)10時より 4月より13:30～15:30に変更になります
はじめての楽しいコーラス	4月2日(木) 10:30～11:30	抽選 24名	3月5日(木)～3月22日(日)まで ※当選発表3月26日(木)10時より
オンライン会議ツール Zoomの使い方講座	3月14日(土) 13:30～14:30	先着 4名	2月25日(水)～3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	4月5日・19日 10:30～11:30 日曜日 全2回	抽選 25名	3月1日(日)～3月26日(木)まで ※当選発表3月29日(日)10時より
いきいき! 楽しく身体操 	4月3日・17日 10:30～12:00 金曜日 全2回	抽選 25名	3月6日(金)～3月20日(金)まで ※当選発表3月25日(水)10時より
スローエアロビクス 	4月9日・23日 14:00～15:00 木曜日 全2回	抽選 25名	3月10日(火)～3月26日(木)まで ※当選発表3月31日(火)10時より
大人のちぎり絵 	4月15日・5月20日・6月17日 13:30～15:00 水曜日 全3回	抽選 10名	3月17日(火)～3月31日(火)まで ※当選発表4月4日(土)10時より 費用:800円 持物:おしぼり

**申込不要 毎月開催**

無料・お一人約30分

① 看護師による健康相談

3月3日(火)・17日(火)

10:00～12:00 / 13:00～15:30

※ 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。

**健康・薬とお肌・栄養 個別相談会**

ミキ薬局の

② 薬剤師による薬とお肌の相談

3月27日(金)

10:00～12:00

※ 3/20(金)は祝日のため4金曜日に開催いたします。

ミキ薬局の

③ 管理栄養士による栄養相談

3月24日(火)

10:00～12:00

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  
**KIRARIOR**  
ドリーム  
**DREAM**  
コレクション  
**COLLECTION2026**

誰もが自分らしく輝けるステージ  
-歩こう私の物語-

ファッションショーの詳細はこちら!



第5回ユニバーサルファッションショー開催!

①会場または②オンラインでの観覧者を募集します!

【日時】 令和8年3月28日(土)13:00～15:00

【定員】 ①会場:50名(無料/当日先着)  
②オンライン:定員なし

【対象】 ①北区在住・在勤・在学の方優先

【場所】 ①きらりあ北 2階 ホール  
②Zoomを使用してご自宅等

【申込】 ①会場→不要《当日定員になり次第受付終了》  
②オンライン→3月21日(土)までに  
以下アドレスへ問い合わせ  
✉:kiraria-online@foryou.or.jp

講座・相談会  
ボランティア

日時

定員

備考

☀️マーク 子どもから大人まで参加OKです！

当日直接会場へ（申込不要）

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



☀️ 3月28日(土) 10:45～12:00

15名  
程度

作品名はお問合せください

ハーモニカで歌おう♪



3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♪

はじめてのポッチャ



3月5日(木) 13:30～14:30  
☀️ 3月22日(日) 10:30～11:30  
☀️ 3月29日(日) 13:30～14:30

各10名  
程度

動きやすい服装、飲み物

ゲーム体験会



3月6日(金) 13:30～14:30  
3月18日(水) 10:30～11:30  
☀️ 3月29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

館内の装飾づくり  
・飾りつけ  
通信折り

3月6日(金) 10:15～12:15  
3月19日(木) 10:15～12:15  
3月24日(火) 10:15～11:15

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  
途中参加・退室も大丈夫です！

きらりあ健康講話&  
カルタ



3月13日(金) 10:15～11:15

15名  
程度

きらりあ北の職員による  
健康についての講話と  
健康カルタを行います！

利用者懇談会



3月20日(金) 13:30～14:30

20名  
程度

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

Zoom配信（オンライン配信）のある講座

オシダ体操「ゴムバンド体操」



日時：4月7日・14日・21日・28日 毎週火曜 13:30～14:30

定員：20名（先着）

申込：3月4日(水)～定員に達するまで

オシダ体操「筋トレ体操」※Zoom参加のみ受付中

日時：開催中～3月25日(水)まで 毎週水曜

10:30～11:30 ※3/18(水)はお休みとなります

講師：介護予防運動指導員

動きやすい体の使い方



日時：3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](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

申込不要