

いこいの家通信

いこいこ

滝野川

4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

注目講座&イベント

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

気軽に カードゲーム交流会

内容 トランプ・ウノ・カルタ・坊主めくりなどのカードゲームをみんなで楽しみませんか。初めての方、お一人参加でも大丈夫です！

日時 4月 1日(水) 10:30~11:30
4月 8日(水) 13:30~14:30
4月26日(日) 10:30~11:30



途中参加・退席も可能です！

費用 無料 **定員** 10名程度(当日先着)

場所 いこいの家2階 大広間

世代交流！ みんなでeスポーツ体験会 (TVゲーム)



内容 ボウリングなどのeスポーツを通して、世代を超えてみんなで楽しく体験してみませんか。

日時 4月11日(土)・19日(日) 13:30~15:00

場所 いこいの家2階 大広間

定員 各10名ほど (当日先着)



※参加者が多い場合は順番をお待ちいただく事がございます。

まゆみ先生のおりがみ教室

日時 4月24日(金) 13:30~15:30

費用 無料 **定員** 15名(抽選)

持物 おりがみ、持ち帰り袋

場所 いこいの家2階 大広間

申込 3月25日(水)~4月12日(日)

発表 4月17日(金) 10時より **館内掲示・HP掲載**



滝野川警察による防犯セミナー

日時 4月10日(金) 10:15~11:00

費用 無料 **定員** 25名(先着)

場所 いこいの家2階 大広間

申込 3月18日(水)~定員に達するまで



防犯について一緒に学びませんか。ご参加お待ちしております。

大人のちぎり絵

日時 4月15日・5月20日・6月17日

全3回 13:30~15:00

場所 いこいの家2階 大広間

費用 800円 **定員** 10名(抽選)

申込 現在募集中~3月31日(火)

発表 4月4日(土)10時より **館内掲示・HP掲載**



3か月で2~3作品を制作します。



帽子の針山作り

※グルーガンを使います。やけどにご注意ください。

日時 4月30日(木) 10:30~11:30

費用 無料 **定員** 10名(抽選)

場所 いこいの家2階 大広間

申込 4月1日(水)~4月19日(日)

発表 4月23日(木) 10時より **館内掲示・HP掲載**



量ろう！話そう！知ろう！

紫外線対策と日焼け止めの“気になる話”

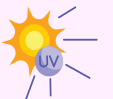
日時 5月19日(火) 10:30~11:30

費用 無料 **定員** 25名(先着)

講師 ミキ薬局田端店 薬剤師 江黒ひろ美氏

内容 日焼け止めの選び方や紫外線対策のポイントについてわかりやすくお話します。普段気になっていることを気軽に質問できる機会です。

申込 4月21日(火)~定員に達するまで



大広間de ストリート電子ピアノ

内容 電子ピアノを自由に演奏できる時間を始めます。お一人10分程度、順番でご利用ください。

日時 4月10日(金)・17日(金) 13:30~15:30

費用 無料 **場所** いこいの家2階 大広間



画用紙で作るカーネーション

日時 4月26日(日) 13:30~15:00

費用 無料 **定員** 10名(抽選)

持物 持ち帰り袋

場所 いこいの家2階 大広間

申込 3月25日(水)~4月16日(木)

発表 4月19日(日) 10時より **館内掲示・HP掲載**





4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 カードゲーム 10:30~11:30 気軽にボランティア 切手の整理 13:30~14:30	2 コーラス 10:30~11:30 勉強レストラン 交流会 14:00~15:30	3 いきいき！ 楽しく♪体操 10:30~12:00 ゲーム体験会 13:30~14:30	4  春休みイベント 袋を飾って遊ぼう ポッチャ体験会 13:00~15:00 絵手紙教室(土曜) 13:30~15:00	5 理恵先生の 健康体操 10:30~11:30
休館日	6 7 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 気軽にボランティア 館内装飾づくり 10:15~12:15 Zoom オシダ体操 13:30~14:30	8 ポッチャ 10:30~11:30 カードゲーム 13:30~14:30	9 絵手紙教室(木曜) 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	10 滝野川警察による 防犯セミナー 10:15~11:00 ストリート 電子ピアノ 13:30~15:30	11 スクリーン& Zoom 動きやすい 体の使い方 10:15~11:00 詩吟と漢詩 10:30~12:00 みんなで eスポーツ (TVゲーム) 13:30~15:00	12 利用者懇談会 10:15~11:15 ポッチャ 13:30~14:30
休館日	13 14 手話サロン 10:30~11:45 Zoom オシダ体操 13:30~14:30	15 映画鑑賞会 10:45~12:15 大人のちぎり絵 13:30~15:00	16 ゲーム体験会 10:30~11:30 スクリーン& Zoom きらりあ体操 14:00~14:30	17 薬とお肌の相談会 10:00~12:00 いきいき！ 楽しく♪体操 10:30~12:00 ストリート 電子ピアノ 13:30~15:30	18 防災訓練 10:15~10:45 絵手紙教室(土曜) 13:30~15:00	19 理恵先生の 健康体操 10:30~11:30 みんなで eスポーツ (TVゲーム) 13:30~15:00
休館日	20 21 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 スクリーン& Zoom 骨盤底筋ミニ講座 10:30~11:00 スマサポ講座 13:30~15:00 Zoom オシダ体操 13:30~14:30	22 気軽にボランティア 通信折り 10:15~11:15 ゲーム体験会 13:30~14:30	23 絵手紙教室(木曜) 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00	24 ハーモニカで 歌おう 10:20~11:00 まゆみ先生の おりがみ 13:30~15:30	25 詩吟と漢詩 10:30~12:00 気軽にボランティア 館内装飾づくり 10:15~12:15 ポッチャ 13:30~14:30	26 カードゲーム 10:30~11:30 カーネーション 13:30~15:00
休館日	27 28 栄養相談会 10:00~12:00 手話サロン 10:30~11:45 Zoom オシダ体操 13:30~14:30	29 昔あそびひろば 10:30~12:00 13:00~15:00	30  帽子の針山 10:30~11:30 スクリーン Zoom きらりあ体操 14:00~14:30	講座・イベントの色・マークについてのご案内 色なし: 事前に申込が必要な講座 黄色: 申込不要 灰色: 申込終了 ★ 年齢を問わず参加できます 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。

申込
必要

講座・イベント名	日時	定員	申込期間 / 備考
スマサポによる スマホ講座 ～スマホで身を守る！ 防災・天気アプリ～ 	4月21日(火) 13:30～15:00 	抽選 10名	現在募集中～4月4日(土) ※当選発表4月8日(水)10時より
理恵先生の健康体操 	①4月5日・19日 10:30～11:30 ②5月3日・17日 10:30～11:30 日曜日 全2回	抽選 25名	①現在募集中～3月26日(木)まで ※当選発表3月29日(日)10時より ②4月8日(水)～4月21日(火)まで ※当選発表4月24日(金)10時より
スローエアロビクス 	①4月9日・23日 14:00～15:00 ②5月14日・21日 14:00～15:00 木曜日 全2回	抽選 25名	①現在募集中～3月26日(木)まで ※当選発表3月31日(火)10時より ②4月9日(木)～4月23日(木)まで ※当選発表4月28日(火)10時より
いきいき！楽しく♪体操	5月1日・15日 10:30～12:00 金曜日 全2回	抽選 25名	4月3日(金)～4月17日(金)まで ※当選発表4月22日(水)10時より
はじめての楽しいコーラス 	5月7日(木) 10:30～11:30	抽選 25名	4月2日(木)～4月23日(木)まで ※当選発表4月28日(火)10時より
Zoom ～骨盤底筋トレーニング～ ペルビクミニ講座	4月21日(火) 10:30～11:00	先着 10名	3月25日(水)～定員に達するまで 大広間で、大型スクリーンを使用して開催します！

春休み イベント 4/4(土) 13:00～15:00 無料 袋を飾って遊ぼう  巾着袋にリボンやレースを自由にデコレーション
場所：滝野川東区民センター2階ロビー
定員：先着80名(混雑時には整理券を配布します)

健康・薬とお肌・栄養 個別相談会

申込不要 / 毎月開催 /

① 看護師による健康相談 4月7日(火)・21日(火) 10:00～12:00 / 13:00～15:00 ※ 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。	② ミキ薬局の薬剤師による薬とお肌の相談 4月17日(金) 10:00～12:00	③ ミキ薬局の管理栄養士による栄養相談 4月28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

平日は忙しい…そんな方におすすめ！
土曜のお仕事相談
お仕事や生きがい、これからの人生に関わる働き方について相談員とゆっくりお話してみませんか？
ブランクのある方も歓迎です！
4月25日(土)13:00～(お一人40分)
①13:00～ ②14:00～ ③15:00～
【定員】各1名(先着/無料)
【対象】就職やこれからの働き方についてお考えの方
【場所】きらりあ北1階
【申込】3月25日(水)～定員に達するまで
窓口・電話・Fax・メールにて

企業と直接お話ができます！
大和ライフウィズ個別相談会
人気の清掃のお仕事を多数ご案内可能です！
直接企業とお話してみませんか？
※面接をご希望の方は履歴書ご持参ください
4月16日(木)14:00～16:00(お一人20分)
【定員】6名(先着/無料)
【場所】きらりあ北1階多目的室
【申込】3月25日(水)～定員に達するまで
窓口・電話・Fax・メールにて

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 → 

講座・相談会
ボランティア

日時

定員

備考

当日直接会場へ（申込不要）

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		4月15日(水) 10:45～12:15	20名程度	上映作品「花嫁の父」 アメリカのヒューマンコメディ映画
防災訓練		4月18日(土) 10:15～10:45	20名程度	避難経路や避難所や避難場所等についてお伝えします
ハーモニカで歌おう		4月24日(金) 10:20～11:00	20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		☀️ 4月4日(土) 13:00～15:00 ※ロビーでイベント同時開催 4月8日(水) 10:30～11:30 ☀️ 4月12日(日) ☀️ 25日(土) 13:30～14:30	各10名程度	動きやすい服装、飲み物 ※人数が多い場合は、順番をお待ちいただく場合があります
ゲーム体験会 みんなでeスポーツ		4月3日(金)・22日(水) 13:30～14:30 4月16日(木) 10:30～11:30 ☀️ マーク 年齢問わず参加できます！ ☀️ 4月11日(土)・☀️ 19日(日) 13:30～15:00	各10名程度	動きやすい服装、飲み物 ※人数が多い場合は、順番をお待ちいただく場合があります
利用者懇談会		4月12日(日) 10:15～11:15	20名程度	皆様のご参加を心よりお待ちしております。
気軽にボランティア	切手の整理 館内の装飾づくり ・飾りつけ 通信折り	4月1日(水) 13:30～14:30 4月7日(火) 10:15～12:15 4月25日(土) 10:15～12:15 4月22日(水) 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！
どなたでも参加OK 昔あそびひろば		☀️ 4月29日(水) 10:30～12:00 13:00～15:00 ※人数が多い場合は、順番をお待ちいただく場合があります		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配信

(オンライン配信)

大広間で、大型スクリーンを使用して開催します！


Zoom配信 きらりあ体操 ※イスに座って行う軽体操

日時：4月16日(木)・30日(木) 14:00～14:30

講師：北区いきがい活動センター「きらりあ北」職員 

Zoom配信 動きやすい体の使い方

日時：4月11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

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