

いこいの家通信

いこいこ

滝野川

5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

老人いこいの家の利用証を更新します

利用曜日も変更になります。**6月から新しい利用証**に切り替わります。

【受付開始】5月10日(日)から

【申請方法】現在お持ちの利用証、マイナンバーカードなどの住所、氏名、年齢が確認できるものと、緊急連絡先をご用意のうえ

【申請場所】老人いこいの家またはふれあい館で直接申し込んでください。

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

足で踏んで作る

葉っぱの版画作り

日時

5月24日(日) 14:00~15:00

5月31日(日) 10:30~11:30

費用 100円

持物 よごれても大丈夫なシャツや

割烹着(なければエプロン)

定員 各6名程度(当日先着)

場所 いこいの家2階 娯楽室B



ほぐして整え動ける身体づくり

足腰しっかり筋膜&体幹トレーニング

日時

5月13日(水) 14:00~15:00

5月27日(水) 14:00~15:00

6月3日(水) 14:00~15:00

費用 無料

定員 25名程度(先着順)

申込 4月28日(火) ~ 定員に達するまで

場所 いこいの家2階 大広間

講師
★新館長 志田

全3回



指先からキレイに♡

お花のネイルケアオイル作り

日時 5月29日(金) 13:30~14:10

費用 200円 ※おひとり1本

定員 10名(抽選)

場所 いこいの家2階 大広間

申込 5月1日(金) ~ 5月19日(火)

発表 5月22日(金) 10時より **館内掲示・HP掲載**



はじめてでも安心♪

紙コップ手作り講座

日時 5月26日(火) 13:30~14:30

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 5月1日(金) ~ 5月15日(金)

発表 5月19日(火) 10時より **館内掲示・HP掲載**



日頃より当施設の運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

このたび施設長が交代いたしましたので、前施設長と新施設長からのご挨拶をお届けいたします。

新施設長挨拶

滝野川老人いこいの家：志田 伸之

皆さま、はじめまして。新しく館長に就任いたしました志田と申します。どうぞよろしくお願いたします。

趣味は、スポーツや健康づくりに自宅でトレーニングなど身体を動かすこと。

前職は、自動車メカニックにバーテンダー、ピザ焼き職人など、一人が多様性を追い求めてきました(笑)

明るく!楽しく!元気よく!をモットーに、皆さまの日常が、少しでも充実して過ごせる様に、笑いと笑顔振りまき楽しい館運営を心掛けてまいります♪



前施設長挨拶

ぶらっとほーむ滝野川東：西田 晃子

滝野川いこいの家では、1年という短い間ではございましたが、皆様に温かく声をかけていただき、心より感謝申し上げます。皆様が、運動やさまざまな講座、ボランティア活動などにいきいきと取り組まれる姿に、私自身たくさんの元気をいただきました。

これからも、滝野川いこいの家と連携しながら、皆様と一緒に、いきがいや健康づくりにつながる場を広げていきましたら嬉しく思います。

ぜひ、お気軽にお声かけください。

皆様のご健康と笑顔あふれる毎日を心よりお祈り申し上げます。



5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 |
| | Zoom: オンライン配信ありの講座 ● 講座・イベントの色についてのご案内 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 ※配信をご希望の方は職員までお問い合わせください | | | 1 いきいき! 楽しく♪体操 10:30~12:00 ゲーム体験会 13:30~14:30 | 2 ネイルボランティア 要請教室 10:00~12:00 絵手紙教室 13:30~15:00 | 3 理恵先生の 健康体操 10:30~11:30 ぬりえサロン 13:30~15:00 |
| 4 休 館 日 | 5 カードゲーム 10:30~11:30 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 | 6 ボッチャ 10:30~11:30 カーネーション 13:30~15:00 | 7 コーラス 10:30~11:30 スクリーン& Zoom きらりあ体操 14:00~14:30 | 8 気軽にボランティア 館内装飾 10:15~12:15 きらりあ健康講話 &カルタ 13:30~14:30 | 9 詩吟と漢詩 10:30~12:00 Zoom動きやすい 体の使い方 ぷらっとほーむ 10:15~11:00 スクラッチアートサロン 13:30~15:00 | 10 ボッチャ 10:30~11:30 ぬりえサロン 13:30~15:00 |
| 11 休 館 日 | 12 手話サロン 随時参加受付 10:30~11:45 カードゲーム 13:30~14:30 | 13 ストリートピアノ 10:30~12:00 足腰しっかり筋膜 &体幹トレーニング 14:00~15:00 | 14 絵手紙教室 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00 | 15 いきいき! 楽しく♪体操 10:30~12:00 たいこゲーム 14:00~15:00 | 16 ゲーム体験会 10:30~11:30 絵手紙教室 13:30~15:00 | 17 理恵先生の 健康体操 10:30~11:30 ボッチャ 13:30~14:30 |
| 18 休 館 日 | 19 日焼止め講座 10:30~11:30 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 カードゲーム 13:30~14:30 | 20 映画鑑賞会 10:45~12:15 大人のちぎり絵 13:30~15:00 | 21 ネイルボランティア 要請教室 10:00~12:00 スクリーン& Zoom きらりあ体操 14:00~14:30 | 22 薬とお肌の 相談会 10:00~12:00 ハーモニカで 歌おう 10:20~11:00 おりがみ 13:30~15:00 | 23 詩吟と漢詩 10:30~12:00 ボッチャ 13:30~14:30 | 24 気軽にボランティア 通信折り 11:00~12:00 足ふみ 版画 14:00~15:00 |
| 25 休 館 日 | 26 栄養相談会 10:00~12:00 手話サロン 随時参加受付 10:30~11:45 がみコップ 手作り 13:30~14:30 | 27 スクラッチアートサロン 10:30~12:00 足腰しっかり筋膜 &体幹トレーニング 14:00~15:00 | 28 絵手紙教室 10:15~11:45 スローエアロ 14:00~15:00 | 29 ゲーム体験会 10:30~11:30 ネイルオイル 13:30~14:10 | 30 たいこゲーム 10:30~11:30 気軽にボランティア 館内装飾 13:30~15:30 | 31 足ふみ 版画 10:30~11:30 ゲーム体験会 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。

申込必要

| 講座・イベント名 | 日時 | 定員 | 申込期間/備考 |
|------------------|--------------------------------------|-----------|---|
| はじめての 楽しいコーラス | 6月4日(木) 10:30~11:30 | 抽選 25名 | 5月7日(木)~5月24日(日)まで ※当選発表5月28日(木)10時より |
| 理恵先生の健康体操 | 6月7日・21日 10:30~11:30 日曜日 全2回 | 抽選 25名 | 5月3日(日)~5月28日(木)まで ※当選発表5月31日(日)10時より |
| いきいき! 楽しく♪体操 | 6月5日・6月19日 10:30~12:00 金曜日 全2回 | 抽選 25名 | 5月1日(金)~5月15日(金)まで ※当選発表5月21日(木)10時より |
| まゆみ先生のおりがみ教室 | 5月22日(金) 13:30~15:30 | 抽選 15名 | 4月25日(土)~5月12日(火)まで ※当選発表5月15日(金)10時より |

☆職員紹介☆

- ①自分を動物に例えると? : ねこ
- ②趣味・特技: ハンドメイド・節約
- ③好きな言葉: 笑う門には福来る
- ④北区で好きなところ:
中央公園・中央図書館
- ⑤皆さんへ一言: よろしくお願ひします



竹浜 千恵

☆職員紹介☆

- ①自分を動物に例えると? : にわとり
- ②趣味・特技: 絵をかくこと
- ③好きな言葉: お陰様で
- ④北区で好きなところ:
中央図書館・名主の滝
- ⑤皆さんへ一言:
ご指導よろしくお願ひします



堀川 眞鯉子

申込不要 / 毎月開催 /

① 看護師による健康相談
5月5日(火)・19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
5月22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

5月26日(火)
10:00~12:00

毎月
第4 火曜日

※ 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

《出展内容》

1階 研修室
・ハンドメイド

1階 多目的室
・きらりあブース

お仕事相談

ハンドマッサージ
ザリッツ
zaRitz無料測定



5月16日(土)13:30~16:00

《出展内容》

1階 ロビー

- ・焼き菓子販売
- ・きらりあカフェ(15:30まで)
- ・ストリートピアノ(14:00~)
- ・お野菜販売(14:00~)



次回 日時 8月29日(土)13:30~16:00
開催 募集 6月1日(月)~6月30日(火) / 発表:7月6日(月)以降

【出展希望の方へお願い】

ホームページまたは窓口にて募集要項ご確認ください



北区立いきがい活動センター「きらりあ北」
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)🎵 |
|--|--|--------|---|
| 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  | 5月20日(水) 10:45～12:15 | 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🎵  | 5月22日(金) 10:20～11:00 | 10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  | 5月 6日(水)、10日(日) 10:30～11:30 5月17日(日)、23日(土) 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  | 5月 1日(金), 31日(日) 13:30～14:30 5月16日(土), 29日(金) 10:30～11:30 | 各10名程度 | 動きやすい服装、飲み物 |
| ストリート電子ピアノ  | 5月13日(水) 10:30～12:00 | | 電子ピアノを自由に演奏できます。お一人10分程度。順番でご利用ください |
| たいこゲーム  | 5月15日(金) 14:00～15:00 5月30日(土) 10:30～11:30 | 各10名程度 | たいこゲームとは、画面に流れてくる「ドン(赤)」「カッ(青)」の音符に合わせて太鼓を叩くリズムゲーム |
| ぬりえサロン | 5月 3日(日) 13:30～15:00 5月10日(日) 13:30～15:00 | 各10名程度 | 色えんぴつを持ってきて下さい |
| スクラッチアートサロン  | 5月 9日(土) 13:30～15:00 5月27日(水) 10:30～12:00 | 各10名程度 | スクラッチアートとは、黒い面を“削る”ことで下からカラフルな色やホログラムが現れる、削って楽しむアートです。塗り絵のように色を塗る必要がなく、線をなぞるだけで美しい絵が完成します |
| カードゲーム  | 5月 5日(火) 10:30～11:30 5月12日(火)、19日(火) 13:30～14:30 | 各10名程度 | 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! |
| カーネーション作り  | 5月 6日(水) 13:30～15:00 | 10名程度 | 好評につき、今月も開催! |
| きらりあ健康講話&カルタ  | 5月22日(金) 10:20～11:00 | 15名程度 | おいしく減塩 今日からできる減塩術 |

申込不要

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! 申込不要 直接お越しください



Zoom きらりあ体操 ※イスに座って行う軽体操
 日時: 5月7日(木)、21日(木) 14:00～14:30
 講師: 北区立いきがい活動センター「きらりあ北」職員 

Zoom 動きやすい体の使い方 **会場は ぶらっとほーむ** 
 日時: 5月9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



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!
 ボランティアサイトエール  

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