

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

★PICK UP!

申込が必要な講座

「申込必要講座」3面にも掲載あります

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

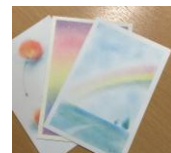
かわいい！麦わら帽子 マグネット



内容 ペットボトルの蓋と麻ひもを
使って巻いて貼るだけ簡単工作
日時 8月4日(火) 10:30～11:30
場所 大広間 **定員**8名(先着)
費用 無料
申込 先着 7月5日(日)～定員まで

はじめてのパステルアート

内容 パステル画材とコットンなどを
使って絵を描きます
日時 7月21日(火) 10:30～11:30
場所 大広間 **定員**10名(先着)
費用 100円
講師 パステルこっとな
申込 7月1日(水)～定員になり次第



異文化交流

パクさんの韓国のお話とやさしい編みもの

内容 韓国の毛糸でたわしを編みます
日時 7月14日(火)・19日(日)
13:30～15:00
場所 大広間 **定員**各4名(先着)
費用 200円 **持物** 6号かぎ針
申込 6月30日(火)～定員になり次第



自転車交通安全教室

自転車の新ルールと事故防止のポイントや、
安全安心な運転を学びましょう！
自転車シミュレーターも体験いただけます。

日時 7月10日(金) 10:30～12:00
場所 大広間・廊下
定員 20名(当日先着)
費用 無料



講師：滝野川警察署 **協力**：まいふれ北区



未来の名人登場！ 小学生落語家と社会人落語家の わくわく寄席

日時 8月12日(水) 14:00～15:00
場所 大広間 **定員**25名(抽選)
費用 無料
申込 7月10日(金)～7月31日(金)
発表 8月5日(水)
10時より **館内掲示・HP掲載**



終活セミナー

「終活の全体像を知ろう」

分かりにくい終活の全体像を、遺言書の書き方や
架空事例を基にグループワークと解説で学びます。

日時 7月31日(金) 10:30～12:00
場所 大広間 **定員**15名(抽選)
費用 無料
申込 7月3日(金)～7月15日(水)
発表 7月17日(金)

10時～**館内掲示・HP掲載**

講師：中央法務事務所 及川氏・岸本氏

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...抽選結果は**当選者の受付番号**を館内掲示・HPに掲載いたします。

申込が必要な講座

講座名	日時	定員	申込期間/備考
館長トレーニング 	7月17日(金) /低負荷Ver. 31日(金) /高負荷Ver. 14:00~15:00	先着 各13名 程度	講師：館長 自宅でも気軽にできる運動不足解消 トレーニング。 ヨガマットを使用して、うつ伏せ・ 仰向け運動できる方。 7月1日(水)~/定員になるまで
まゆみ先生の おりがみ教室 	7月24日(金)/13:30~15:30 持ち物：おりがみ	抽選 15名	6月26日(金)~7月14日(火) 抽選結果：7月17日(金)10:00~
デコボールペン 費用：200円 	7月25日(土)/13:30~14:30 7月29日(水)/10:30~11:30	先着 各6名	6月26日(金)~/定員になるまで
理恵先生の健康体操 	8月2日(日)、16日(日) 全2回 10:30~11:30	抽選 18名	7月5日(日)~7月22日(水) 抽選結果：7月26日(日)10:00~
はじめての 楽しいコーラス 	8月6日(木)/10:30~11:30	抽選 25名	7月2日(木)~7月26日(日) 抽選結果：7月30日(木)10:00~
スローエアロビック	8月13日(木)、27日(木) 全2回 14:00~15:00	抽選 25名	7月9日(木)~7月23日(木) 抽選結果：7月29日(水)10:00~
いきいき！楽しく♪体操	8月7日(金)、21日(金) 全2回 10:30~11:30	抽選 25名	7月3日(金)~7月17日(金) 抽選結果：7月23日(木)10:00~
児童館&いこいの家交流会 ~バスボム作り~ シュワシュワする入浴剤 	8月14日(金)/13:30~14:30	先着 10名	7月15日(水)~/定員になるまで
児童館&いこいの家交流会 ~帽子作り~ ぬいぐるみサイズの帽子 	8月18日(火)/10:30~12:00	先着 10名	7月15日(水)~/定員になるまで
初心者向けスマホ講座 ~グーグルマップ~ 	8月18日(火)/13:30~15:00	抽選 10名	7月21日(火)~8月4日(火) 抽選結果：8月11日(火)10:00~

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

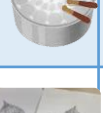
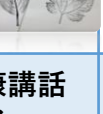
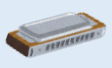
ご利用には「利用証」の申請が必要です。初めて利用される方は、住所、氏名、年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先をご用意のうえ来館ください。各ふれあい館で発行した利用証でも利用できます。

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

申込不要当日先着

★は子どもから大人までご参加できます

講座名	日時	定員	備考
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
アートサロン 	7月1日(水) 14：00～15：00 7月19日(日) 10：30～11：30	各10名程度	ぬりえ、スクラッチ、色鉛筆画、クレヨン画、お好き画材でご自由に作品作りを楽しんでください。
たなばた本の読み聞かせ 	7月7日(火)10：15～11：15	30名程度	七夕をテーマにした本の読み聞かせを行います。
カードゲーム 	7月10日(金)、28日(火) 13：30～15：00 7月16日(木)10：30～12：00	各10名程度	セブンブリッジ・ウノ・かるた等初めての方、お一人参加でも歓迎です。
たいこゲーム 	7月11日(土)、★26日(日) 14：00～15：00	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
あしふみ版画 費用：100円 	7月12日(日) 14：00～15：00 7月30日(木) 10：30～11：30	6名程度	よごれても大丈夫なシャツや割烹着（なければエプロン）をご用意下さい
きらりあ健康講話 & カルタ	7月15日(水)10：30～11：30	10名程度	「お肌のケア」について
ストリート電子ピアノ	7月18日(土) 10：30～11：30	6名程度	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
はじめてのボッチャ 	7月21日(火) 13：30～14：30 7月26日(日) 10：30～11：30★	各10名程度	動きやすい服装、飲み物
映画鑑賞会	7月22日(水) 13：30～15：15	20名程度	上映作品「嵐が丘」 
ハーモニカで歌おう♪	7月24日(金) 10：20～11：00	15名程度	ハーモニカ演奏に合わせて歌いましょう♪ 
ゲーム体験会	7月29日(水) 13：30～14：30	10名程度	動きやすい服装、飲み物 

毎月開催/1名30分

申込不要当日先着

講座名	日時	定員	備考
看護師による健康相談	7月7日(火)、21日(火) 10：00～12：00 13：00～15：30	なし	毎月第1・第3火曜日開催 お気軽にご相談ください。
ミキ薬局 薬剤師 個別相談会	7月17日(金)10：00～12：00	なし	毎月第3金曜日開催 「薬とお肌の相談」お気軽にご相談ください。
ミキ薬局 管理栄養士 個別相談会	7月28日(火)10：00～12：00	なし	毎月第4火曜日開催 「栄養相談会」お気軽にご相談ください。

Zoom参加...【場所】各自自宅等 【定員】なし 【申込期限】実施日の二日前まで

※お申込にはメールアドレスが必要です※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます

対面申込不要

配信のある講座	日時	定員	備考
ZOOM配信 動きやすい体の使い方	7月11日(土) 10：15～11：00	★先着 18名	動きやすい服装、飲み物 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配信 きらりあ体操	7月2日(木) 16日(木) 30日(木) 14：00～14：30	★先着 各18名	動きやすい服装、飲み物 講師：北区いきがい活動センター職員

7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 ★ マーク 子どもから大人まで参加OKです! ※配信をご希望の方は職員までお問い合わせください		1 楽しく食べて健康に 10:30～12:00 アートサロン 14:00～15:00	2 コーラス 10:30～11:30 スクリーン&Zoom きらりあ体操 14:00～14:30	3 いきいき! 楽しく体操 10:30～12:00 デコパージュ 13:30～15:00	4 ネイルボランティア養成教室 10:00～12:00 絵手紙教室 13:30～15:00	5 理恵先生の健康体操 10:30～11:30 カップフラワー 13:30～14:30
6 休 館 日	7 たなばた本の読み聞かせ 10:15～11:15 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 13:30～15:30	8 カップフラワー 10:30～11:30 ガラスドーム仏花 13:30～14:30	9 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	10 自転車交通安全 10:30～12:00 カードゲーム 13:30～15:00	11 Zoom 動きやすい体の使い方 ぷらっとほーむ 10:15～11:00 詩吟と漢詩 10:30～12:00 たいこゲーム 14:00～15:00	12 虫よけスプレー 11:00～12:00 足ふみ 版画 14:00～15:00
13 休 館 日	14 手話サロン 随時参加受付 10:30～11:45 異文化交流 13:30～15:00	15 きらりあ健康講話&カルタ 10:30～11:30 ネイルボランティア養成講座 10:00～12:00 出張ネイルボランティア 晴山苑 13:20～14:20	16 カードゲーム 10:30～12:00 スクリーン&Zoom きらりあ体操 14:00～14:30	17 いきいき! 楽しく体操 10:30～12:00 薬とお肌の相談会 10:00～12:00 館長トレーニング (低負荷Ver) 14:00～15:00	18 ストリート電子ピアノ 10:30～11:30 絵手紙教室 13:30～15:00	19 アートサロン 10:30～11:30 異文化交流 13:30～15:00
20 休 館 日	21 パステルアート 10:30～11:30 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 ポッチャ 13:30～14:30	22 気軽にボランティア館内装飾づくり 10:15～12:15 気軽にボランティア 通信折り 10:15～11:15 映画鑑賞会 13:30～15:15	23 絵手紙教室 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教室 13:30～15:30	25 詩吟と漢詩 10:30～12:00 デコボールペン 13:30～14:30	26 ボッチャ ★ 10:30～11:30 たいこゲーム ★ 14:00～15:00
27 休 館 日	28 栄養相談 10:00～12:00 手話サロン 随時参加受付 10:30～11:45 カードゲーム 13:30～15:00	29 デコボールペン 10:30～11:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	30 足ふみ 版画 10:30～11:30 スクリーン&Zoom きらりあ体操 14:00～14:30	31 終活セミナー 10:30～12:00 館長トレーニング (高負荷Ver) 14:00～15:00		