

いこいの家通信

いこいこ



滝野川

8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す

★PICK UP!

申込が必要な講座

「申込必要講座」2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

外出行事

武蔵野中学高等学校見学 & 小物作り交流会

内容 校内見学と小物作り交流

日時 8月4日(火) 10:00~12:00

集合場所 ①いこいの家

②武蔵野中学高等学校正門前

集合時間 ①9:30(職員と歩きで向かいます) ②9:50

持物 帽子・傘などの日差し除け・水筒・作品を
持ち帰る袋

定員 10名(先着)

申込 7月26日(日)~定員に達するまで



キラキラデコレーション

内容 ①ボールペン

②キッチンタイマー

日時 ① 8月12日(水) 10:30~12:00

② 8月29日(土) 10:30~11:30

場所 大広間

定員 各6名(先着)

費用 200円

申込 8月1日(土)~

定員に達するまで



館長トレーニング



内容 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。

日時

①8月 7日(金) /低負荷Ver. 14:00~15:00

②8月15日(土) /高負荷Ver. 10:30~11:30

場所 大広間

定員 各13名(先着) 費用 無料

申込 7月26日(日)~/定員になるまで

スマホで広がる暮らし講座

内容 Wi-Fiについて

日時 9月15日(火) 13:30~14:30

場所 大広間 定員8名(抽選)

費用 無料

申込 8月15日(土)~9月3日(木)

発表 9月8日(火)

10時より **館内掲示・HP掲載**



当日先着
10名

トレーニングマシン

場所：施設内トレーニングルーム

『旧女性浴室』を
トレーニングルームに大変身

導入マシンの紹介

最新の3種類・計4台のマシンを導入

多彩なトレーニングが可能なラインナップが揃いました。



エクササイズバイク (2台)
有酸素運動に最適で、足腰への負担を抑えながら体力を養えます。



水流ローイング (1台)
水の抵抗を利用して、全身をバランスよく動かすことができます。



レッグプレス (1台)
下半身の筋力を強化し、歩行の安定や転倒予防に役立ちます。

開催日

8月 1日(土)
8月13日(木)
8月19日(水)
8月27日(木)

10:30~
11:30

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...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
紙コップと糸でバスケット作り 	8月2日(日) 13:30～15:00	先着 6名	7月26日(日)～定員に達するまで
小学生落語家と社会人落語家のわくわく寄席	8月12日(水) 14:00～15:00	抽選 25名	7月10日(金)～7月31日(金) 抽選結果：8月5日(水)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～
外出行事 勉強レストラン主催 夏祭りに参加しよう 	8月19日(水) ①14:00～ ②15:00～	先着 各5名	7月28日(火)～定員になるまで
はじめての筆ペン 	8月21日(金) 14:00～15:00	先着 5名	8月1日(土)～定員に達するまで 古来有名な俳句を筆ペンで書きま しょう。かなの基礎から始め られます ※小筆ご希望の方はご相談下さい
まゆみ先生の おりがみ教室 	8月28日(金) 13:30～15:30 持ち物：おりがみ	抽選 15名	7月31日(金)～8月18日(火) 抽選結果：8月21日(金)10:00～
英字新聞で作る紙袋 	9月2日(水) 10:30～11:30	先着 5名	8月15日(土)～定員に達するまで 英字新聞をリメイクしておしゃれな 紙袋を作ります。ギフトバッグには もちろん、インテリアにも。 アイデア次第で使い道色々
はじめての 楽しいコーラス 	9月3日(木)10:30～11:30	抽選 25名	8月6日(木)～8月20日(木) 抽選結果：8月27日(木)10:00～
いきいき！楽しく♪体操 	9月4日(金)、18日(金) 全2回 10:30～12:00	抽選 25名	8月7日(金)～8月21日(金) 抽選結果：8月26日(水)10:00～
理恵先生の健康体操 	9月6日(日) 9月20日(日) 全2回 10:30～11:30	抽選 25名	8月2日(日)～8月26日(水) 抽選結果：8月30日(日)10:00～
スローエアロビック	9月10日(木)、24日(木) 全2回 14:00～15:00	抽選 25名	8月13日(木)～8月27日(木) 抽選結果：9月3日(木)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メール



ボランティア登録
募集中です！



※施設内すべて靴下を履いてご利用ください。お忘れの場合は職員にご相談ください。

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。

お問
合せ

滝野川老人いこいの家 休館日：月曜日 開館時間 9:00～16:00

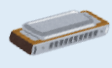
所在地☆：114-0023 東京都北区滝野川1-46-7(滝野川東区民センター2階)

電話：03-3915-5545 FAX：03-3915-5615 メールアドレス：takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

(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
気軽にボランティア	装飾 8月5日(水) 10:15～12:15 通信折り8月23日(日)10:15～11:15	各10名程度	いきいきサポートセンター対象 ※手帳をい持ちください。
カードゲーム 	8月5日(水)、25日(火) 13：30～15：00 8月14日(金)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 	8月8日(土)、★22日(土) 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
アートサロン 	★8月9日(日)、★30日(日) 10：30～11：30 ★8月23日(日) 14：00～15：00	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。
はじめての ボッチャ	8月9日(日)、★30日(日) 13：30～14：30	各10名程度	動きやすい服装、飲み物
あしふみ版画 費用：100円 	8月16日(日) 14：00～15：00	6名程度	靴下の着用をお願いします。 」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。
映画鑑賞会 	8月20日(木) 10：45～12：30	20名程度	上映作品「二人でお茶を」
ハーモニカで歌おう♪	8月28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 	8月29日(土) 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	8月4日(火),18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	8月14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	8月25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	8月8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	8月6日(木) 20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





8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
	トレーニングマシン					
	開催日：8/1(土),13(木),19(水),27(木) 10：30～11：30					

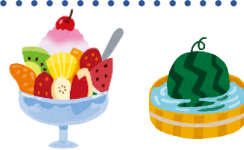
講座・イベントの色についてのご案内

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！

黄色:当日先着(事前申込不要) 灰色: 申込終了

色なし: 事前に申込が必要な講座



3	休館日	4 かわいい麦わら帽子のマグネット 10:30～11:30 外出行事 武蔵野中学高校見学 & 小物作り交流会 10:00～12:00 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30	5 気軽にボラ装飾 10:15～12:15 児童交流会 水あそび見守り 10:30～11:30 カードゲーム 13:30～15:00	6 コーラス 10:30～11:30 スクリーン & Zoom きらりあ体操 14:00～14:30	7 いきいき！ 楽しく身体操 10:30～12:00 館長トレーニング (低負荷Ver) 14:00～15:00	8 詩吟と漢詩 10:30～12:00 Zoom 動きやすい体の 使い方@プラットフォーム 10:15～11:00 たいこゲーム 14:00～15:00	9 アートサロン★ 10:30～11:30 ポッチャ 13:30～14:30
10	休館日	11 手話サロン 随時参加受付 10:30～11:45 児童交流会 水あそび見守り 13:30～14:30	12 キラキラデ コレクション ボールペン 10:30～12:00 わくわく寄席 14:00～15:00	13 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	14 薬とお肌の相談会 10:00～12:00 カードゲーム 10:30～12:00 児童交流会 バスボム作り 13:30～14:30	15 館長トレーニング (高負荷Ver) 10:30～11:30 絵手紙教室 13:30～15:00	16 理恵先生の健康体操 10:30～12:00 足ふみ 版画 14:00～15:00
17	休館日	18 児童交流会 帽子作り 10:30～12:00 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 スマサポ講座 13:30～15:00	19 ネイルボランティア 養成講座 10:00～12:00 外出行事/勉強リスト 夏祭りに参加しよう 14:00～ 15:00～	20 映画鑑賞会 10:45～12:30 スクリーン & Zoom きらりあ体操 14:00～14:30	21 いきいき！ 楽しく身体操 10:30～12:00 筆ペン 14:00～15:00	22 詩吟と漢詩 10:30～12:00 たいこゲーム★ 14:00～15:00	23 気軽にボランティア 通信折り 10:15～11:15 アートサロン★ 14:00～15:00
24	31	25 栄養相談 10:00～12:00 手話サロン 10:30～11:45 カードゲーム 13:30～15:00	26 気軽にボランティア 館内装飾 10:15～12:15 勉強リスト交流会 クレヨンはじき絵 14:00～15:00	27 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	28 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	29 キラキラデ コレクション キッチンタイマー 10:30～11:30 ゲーム体験会 13:30～14:30	30 アートサロン★ 10:30～11:30 ポッチャ★ 13:30～14:30