

いこいの家通信

いこいこ



滝野川

9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

★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

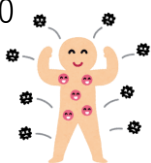


カラダは食べた物からできている

無料

抽選

日時 11月11日(水) 13:30~14:30
講師 (株)明治
費用 無料 定員 25名(抽選)
場所 いこいの家2階 大広間
申込 9月10日(木)~10月4日(日)
発表 10月7日(水) 10時より **館内掲示・HP掲載**



抽選 お腹健康教室

無料

内容 腸の仕組み・便秘・腸内細菌についてのお話です。
日時 10月7日(水) 13:30~14:30
講師 東京ヤクルト販売(株)
費用 無料 定員 25名(抽選)
場所 いこいの家2階 大広間
申込 9月9日(水)~9月23日(水)
発表 9月30日(水) 10時より **館内掲示・HP掲載**

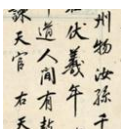


抽選

詩吟と漢詩

無料

日時 10月25日(日)~3月28日(日)
毎月第4日曜日 全6回 13:30~15:00
講師 大川健氏(詩吟国際普及協会講師)
費用 無料 定員 20名(抽選)
場所 いこいの家2階 大広間
申込 9月9日(水)~9月30日(水)
発表 10月7日(水) 10時より **館内掲示・HP掲載**



先着

はじめてのパステルアート

費用300円

内容 パステル画講習/全3回コース
1レッスン1作品出来上がります
日程 ① 9月18日(金) 題材 月
& ② 10月16日(金) 題材 葡萄
題材 ③ 11月20日(金) 題材 紅葉
場所 大広間 定員 各16名(先着)
費用 300円
※3回コース料金、1回目にご持参ください
持物 持ち帰り袋 手が汚れるので拭くもの
申込 8月26日(水)~定員になるまで



抽選



絵手紙教室

費用500円

【土曜コース】10月3日(土)~12月19日(土)
13:30~15:00 第1・3土曜日 全6回
【木曜コース】10月8日(木)~12月24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 500円(筆等必要な方 各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 9月5日(土)~9月19日(土)
発表 9月26日(土) 10時より **館内掲示・HP掲載**

先着



敬老の集い

無料

異文化交流 韓国あそび

内容 韓国の伝統ゲームで一緒に遊ぼう
日時 9月12日(土) 13:00~15:00
講師 SDA西巣鴨国際協会
費用 無料
定員 15名(抽選) 場所 いこいの家2階 大広間
申込 9月1日(火)~定員になるまで



合同運動会

10月7日(水)14:00~16:00

場所: きらりあ北 (北区立いきがい活動センター)
※会場まで北区の送迎バスで移動します

対象: 60歳以上北区民の方

定員: 各館10名

申込期間: 9月10日(木)~定員になるまで

費用: 無料/持ち物: **利用証**

合同
開催

滝野川いこいの家
きらりあ北
名主の滝
志茂いこいの家

無料



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 	①9月4日(金) /低負荷Ver. 14:00～15:00 ②9月29日(火) /高負荷Ver. 10:30～11:30	先着 各13名 程度	講師：館長 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。 8月26日(水)～定員になるまで 無料
異文化交流 パクさんの 韓国のやさしい編みもの	9月29日(火) 13:30～15:30 費用：200円 持物：6号かぎ針	先着 8名	9月10日(木)～定員に達するまで 韓国の毛糸でたわしを編みます 費用200円
はじめての筆ペン 全3回コース ※小筆で受講されたい方は ご相談下さい	第1回：9月11日(金) 第2回：10月16日(金) 第3回：11月20日(金)  各回 14:00～15:00 持ち物：筆ペン・下敷き ※文鎮と半紙は用意いたします	抽選 8名	8月26日(水)～9月3日(木) 抽選結果：9月8日(火)10:00～ 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 
スマホで広がる暮らし 講座 ～Wi-Fi～	9月15日(火) 13:30～14:30	抽選 8名	8月28日(金)～9月4日(金) 抽選結果：9月8日(火)10:00～ 無料
プチバスケット & バケット 全2回コース 	第1回：9月20日(日) 第2回：9月27日(日) 各回 13:30～15:30 費用：100円 ※2回コース料金、 1回目にご持参ください	先着 6名	9月1日(火)～定員に達するまで 第1回：20日(日) ぷちバスケット作り 第2回：27日(日) プチバケット焼色付 費用100円
まゆみ先生の おりがみ教室 	9月25日(金) 13:30～15:30 持ち物：おりがみ	抽選 15名	9月1日(火)～9月15日(火) 抽選結果：9月18日(金)10:00～ 無料
はじめての 楽しいコーラス	10月～12月 各第1木曜日 全3回 10:30～11:30	抽選 25名	9月3日(木)～9月17日(木) 抽選結果：9月24日(木)10:00～ 無料
いきいき！楽しく♪体操	10月2日(金)、16日(金) 全2回 10:30～12:00	抽選 25名	9月4日(金)～9月18日(金) 抽選結果：9月23日(水)10:00～ 無料
理恵先生の健康体操 	全2回 10月4日(日)、10月18日(日) 10:30～11:30	抽選 25名	9月6日(日)～9月24日(木) 抽選結果：9月27日(日)10:00～ 無料
スローエアロビック	10月8日(木)、22日(木) 全2回 14:00～15:00	抽選 25名	9月10日(木)～9月24日(木) 抽選結果：9月30日(水)10:00～ 無料
初心者向けスマホ講座 ～LINE@友達追加～	10月20日(火)/13:30～15:00	抽選 10名	9月15日(火)～9月30日(水) 抽選結果：10月10日(土)10:00～ 無料

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！



※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 無料
児童交流会 水遊び	★9月1日(火),★6日(日), ★8日(火) 14：00～15：00	各5名程度	子供たちを見守りながら一緒に遊びませんか？ 無料
気軽にボランティア	装飾 9月9日(水) 10:15～12:15 通信折り 9月24日(木)10:15～11:15	各10名程度	いきいきサポーター対象 ※手帳をお持ちください。 無料
トレーニングマシン体験会	9/10(木),16(水) 10：30～11：30 9/19(土),25(金) 14：00～15：00	各10名程度	導入マシン：エクササイズバイク、 水流ローリング、レッグプレス 無料
カードゲーム 	9月9日(水)、23日(水) 13：30～15：00 9月17(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。 無料
たいこゲーム 	9月13日(日)、19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 音符に合わせて太鼓を叩くリズムゲーム 無料
アートサロン (ぬりえ&スクラッチ)	9月27日(日) 14：00～15：00	各10名程度	ぬりえかスクラッチ、 お好きなほうをどうぞ 
はじめての ボッチャ	9月2日(水) 30日(水) 13：30～14：30 9月23日(水)★10：30～11：30	各10名程度	動きやすい服装、飲み物 無料
あしふみ版画 	9月30日(水) 10：00～11：30	6名程度	靴下の着用、なるべくよごれても大丈夫な 服装でお出で下さい。 費用:100円
映画鑑賞会 	9月16日(水) 13：30～15：00	20名程度	上映作品「真昼の決闘」 無料
ハーモニカで歌おう♪	9月25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♪ 無料
ゲーム体験会	9月26日(土) 14：00～15：00	10名程度	動きやすい服装、飲み物 無料

当日先着



健康講話
「睡眠」

「睡眠ってなあに？」一緒に楽しく学びましょう

日時 9月15日(火) 10：30～11：30

場所 大広間 定員 20名

無料

あなたはよく
眠れていますか？



毎月開催/1名30分

講座名	日時	定員	備考
看護師による 健康相談	9月1日(火) 10:00～12:00 13:00～15:30 9月15日(火) 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 管理栄養士 個別相談会	9月18日(金)10：00～12：00	なし	第3金曜日開催第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	9月12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	9月3日(木) 17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





9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体験会 9/10(木),16(水) 10:30～11:30 9/19(土),25(金) 14:00～15:00			当日先着/10名  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。			
休館日	1 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 児童交流会 水遊び見守り 14:00～15:00	2 英字新聞の紙袋作り 10:30～11:30 ポッチャ 13:30～14:30	3 コーラス 10:30～11:30 スクリーン&Zoom きらりあ体操 14:00～14:30	4 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	5 ネルボ ランティア 養成講座 10:00～12:00 絵手紙教室 13:30～15:00	6 理恵先生の健康体操 10:30～11:30 児童交流会 水遊び見守り 14:00～15:00	
	7	8 手話サロン 随時参加受付 10:30～11:45 児童交流会 水遊び見守り 14:00～15:00	9 気軽にボラ館内装飾 10:15～12:15 カードゲーム 13:30～15:00	10 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	11 きらりあ 健康講話 & カルタ 10:30～11:30 筆ペン 14:00～15:00	12 詩吟と漢詩 10:30～12:00 Zoom動きやすい 体の使い方 @ぶらっとほーむ 10:15～11:00 韓国あそび 13:00～15:00	13 たいこゲーム 10:30～11:30 ポッチャ 13:30～14:30
休館日	14	15 睡眠講話 10:30～11:30 健康相談 13:00～15:30 スマホ講座 Wi-Fi 13:30～14:30	16 ネルボ ランティア 養成講座 10:00～12:00 映画鑑賞会 13:30～15:00	17 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	18 いきいき！ 楽しく身体操 10:30～12:00 栄養相談 10:00～12:00 パステルアート 14:00～15:00	19 たいこゲーム 10:30～11:30 絵手紙教室 13:30～15:00	20 理恵先生の健康体操 10:30～12:00 フチバケット & バスケ 13:30～15:30
	21	22 いこいの家祭り 10:00～15:00 大人も子供も地域の皆さんどなたも参加歓迎です ※詳細別紙	23 ポッチャ 10:30～11:30 カードゲーム 13:30～15:00	24 絵手紙教室 10:15～11:45 気軽にボラランティア 通信折り 10:15～11:15 スローエアロ 14:00～15:00	25 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	26 詩吟と漢詩 10:30～12:00 ゲーム体験会 14:00～15:00	27 アートサロン 14:00～15:00 フチバケット & バスケ 13:30～15:30
28	29 館長トレーニング (高負荷Ver) 10:30～11:30 異文化交流 韓国編み物 13:30～15:30	30 足ふみ 版画 10:00～11:30 ポッチャ 13:30～14:30	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				

