

いこいの家通信

いこいこ

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

【抽選】はじめてのトレーニングマシン講座

10月・11月・12月／3カ月コース

日時	10月6日(火)～12月22日(火)		毎週火曜日	全12回	10：30～11：30
講師	館長	定員 10名	持物	飲み物	
費用	無料		場所	いこいの家2階 旧女性浴室	
申込	～ 10月1日(木)		発表	10月2日(金) 10時より 館内掲示・HP掲載	
備考	初回と最終回に体力測定を行いますので、講座のお申込みは体力測定を行える方を優先とします ※体力測定：握力、5m歩行、開眼片足立位、TUG、5回立ち座り				
持物	タオル、飲み物、上履き(かかとのない物不可、運動靴推奨/動きやすい服装でお越しください)				

【抽選】館長トレーニング

10月・11月・12月／3カ月コース

日時	10月9日(金)～12月23日(水)		低負荷ver.	毎月第2金曜日	14：00～15：30
			高負荷ver.	毎月第4水曜日	14：00～15：30
講師	館長	定員	13名程度	持物	飲み物
費用	無料			場所	いこいの家2階 大広間
申込	9月26日(土)～10月2日(金)			発表	10月3日(土) 10時より 館内掲示・HP掲載
備考	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 動きやすい服装でお越しください				





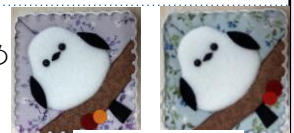
【先着】フードピンチ(マグネット付)

日時	10月29日(木) 10:30～12:00
講師	職員 定員6名
費用	200円 場所 いこいの家2階 大広間
申込	10月1日(木)～定員に達するまで ※先着順



【抽選】シマエナガのマグネット

日時	11月4日(水) 13:30～15:00
講師	さくら手芸文化協会認定講師 菊地千晶氏
費用	400円 定員8名 場所 いこいの家2階 大広間
申込	10月7日(水)～10月21日(水)
発表	10月28日(水) 10時より 館内掲示・HP掲載
備考	きめこみパッチワークで作ります 材料は当日ランダムに配布するため 生地の色はお選びいただけません



©さくらほりきり

10月 申込必要講座

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

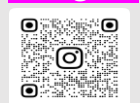
- 申込方法…ご本人が滝野川老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて
○抽選の講座…抽選結果は当選者の受付番号を館内掲示・HPに掲載いたします。

【先着】異文化交流パクさんの韓国のやさしい編み物 日時 9月29日(火) 13:30~15:30 定員 8名 費用 200円 場所 いこいの家2階 大広間 持物 6号かぎ針 費用 200円 申込 ~ 定員に達するまで 	【先着】合同運動会 日時 10月7日(水) 14:00~16:00 定員 各館10名 費用 無料 持物 飲み物・利用証 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 申込 ~ 定員に達するまで 参加施設 滝野川いこいの家・きらりあ北・名主の滝・志茂いこいの家 
【抽選】カラダは食べた物からできている 日時 11月11日(水) 13:30~14:30 定員 25名 講師 榎明治 費用 無料 場所 いこいの家2階 大広間 申込 ~ 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】初心者向けスマホ講座/LINE@友達追加 日時 10月20日(火) 13:30~15:00 定員 10名 費用 無料 場所 いこいの家2階 大広間 申込 ~ 9月30日(水) 発表 10月10日(土) 10時より 館内掲示・HP掲載 
【先着】かぼちゃのキャンディーBOX 日時 ①10月 9日(金) 10:30~11:30 ②10月24日(土) 14:00~15:00 ※①②のどちらか 定員 各回 5名 費用 無料 場所 いこいの家2階 大広間 申込 9月27日(日) ~ 各回定員に達するまで 	【抽選】まゆみ先生のおりがみ教室 日時 10月23日(金) 13:30~15:30 定員 15名 費用 無料 場所 いこいの家2階 大広間 持物 おりがみ 申込 9月25日(金) ~ 10月13日(火) 発表 10月16日(金) 10時より 館内掲示・HP掲載 
【抽選】やさしいモール手芸 日時 10月31日(土) 10:30~11:30 定員 6名 費用 100円 場所 いこいの家2階 大広間 申込 10月10日(土) ~ 10月20日(火) 発表 10月24日(土) 10時より 館内掲示・HP掲載 	【抽選】理恵先生の健康体操 日時 全2回 11月1日(日)、11月15日(日) 両日 10:30~11:30 定員 25名 費用 無料 場所 いこいの家2階 大広間 申込 10月4日(日) ~ 10月22日(木) 発表 10月25日(日) 10時より 館内掲示・HP掲載 
【抽選】いきいき！楽しく♪体操 日時 全2回 11月6日(金)、11月20日(金) 両日 10:30~12:00 定員 25名 費用 無料 場所 いこいの家2階 大広間 申込 10月2日(金) ~ 10月16日(金) 発表 10月21日(水) 10時より 館内掲示・HP掲載 	【抽選】スローエアロビック 日時 全2回 11月12日(木)、11月26日(木) 両日 14:00~15:00 定員 25名 費用 無料 場所 いこいの家2階 大広間 申込 10月8日(木) ~ 10月22日(木) 発表 10月28日(水) 10時より 館内掲示・HP掲載

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

★誰でも
参加OK

10月 申込不要の講座 当日先着

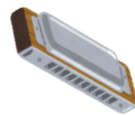
いこいこ体操

日時 毎週 火～日 9:30～10:00
会場 いこいの家2階 大広間
定員 20名程度
持物 飲み物
備考 動きやすい服装



ハーモニカで歌おう♪

日時 10月23日(金)10:20～11:00
会場 いこいの家2階 大広間
定員 15名程度
備考 ハーモニカの演奏に合わせて歌いましょう



映画鑑賞

日時 10月14日(水)13:30～15:30
会場 いこいの家2階 大広間
定員 20名程度
備考 上映作品「麦秋」(124分)



あしふみ版画

日時 10月31日(土)14:00～15:30
会場 いこいの家2階 旧男性浴室
定員 4名程度
備考 靴下着用 インクが洋服につくかもしれないのでなるべく汚れても大丈夫な服装



トレーニングマシン体験会

日時 ●10月14日(水)14:00～15:00 ●10月23日(金)14:00～15:00
会場 いこいの家2階 旧女性浴室
定員 各10名程度
持物 飲み物
備考 動きやすい服装

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

アートサロン(ぬりえ&スクラッチ)

日時 ●10月4日(日)14:00～15:00 ●10月18日(日)14:00～15:00
会場 いこいの家2階 大広間
定員 各10名程度
備考 ぬりえ、スクラッチお好きな方選べます

ゲーム体験

日時 ●10月14日(水)10:30～11:30 ★10月17日(土) 10:30～11:30
●10月28日(水)10:30～11:30
会場 いこいの家2階 大広間
定員 各10名程度
持物 飲み物
備考 動きやすい服装



カードゲーム

日時 ●10月6日(火)13:30～15:00 ●10月15日(木)10:30～12:00
●10月21日(水)13:30～15:00 ●10月30日(金)10:30～12:00
会場 いこいの家2階 大広間
定員 各10名程度
備考 セブンブリッジ等



はじめてのポッチャ

日時 ●10月7日(水)10:30～11:30 ●10月11日(日)14:00～15:00
●10月13日(火)14:00～15:00 ●10月27日(火)14:00～15:00
会場 いこいの家2階 大広間
定員 各10名程度
持物 飲み物
備考 動きやすい服装

たいこゲーム

日時 ●10月2日(金)14:00～15:00 ●10月10日(土)14:00～15:00
★10月25日(日)10:30～11:30 ●10月30日(金)14:00～15:00
会場 いこいの家2階 大広間
定員 各10名程度
備考 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



気軽にボランティア

装飾

日時 10月11日(日)10:30～11:30
会場 いこいの家2階 大広間
定員 10名程度
持物 いきいきサポーター対象 手帳をお持ちください

通信折り

日時 10月24日(土)10:15～11:15
会場 いこいの家2階 大広間
定員 10名程度
持物 いきいきサポーター対象 手帳をお持ちください

① 看護師による健康相談

10月6日(火)・20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

10月16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

10月27日(火)

10:00～12:00

毎月
第4火曜日

※ 各個別相談会は毎月開催しています!

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。

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

10月10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 (全米ボクシング医学協会認定トレーナー)



ZOOM配信
きらりあ体操

10月1日(木)
15日(木) 29(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

10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	
	当日先着 10名						
	10/14(水)、23(金)14:00～15:00						
	講座	講座はじめてのトレーニングマシン ※詳細1面参照					
休館日			1 コーラス 10:30～11:30 スクリーン&Zoom きらりあ体操 14:00～14:30	2 いきいき！ 楽しく♪体操 10:30～12:00 たいこゲーム 14:00～15:00	3 ネルポランティア養成講座 10:00～12:00 絵手紙教室 13:30～15:00	4 理恵先生の健康体操 10:30～11:30 アートサロン 14:00～15:00	
	5	6 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 カードゲーム 13:30～15:00	7 ボッチャ 10:30～11:30 外出@合同運動会 14:00～16:00 お腹健康教室 13:30～14:30	8 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	9 かぼちゃのキャンディーBOX 10:30～11:30 館長トレーニング(低負荷) 14:00～15:30	10 Zoom動きやすい体の使い方 10:15～11:00 たいこゲーム 14:00～15:00	11 装飾ボランティア 10:30～11:30 ボッチャ 14:00～15:00
	12	13 手話サロン 随時参加受付 10:30～11:45 ボッチャ 14:00～15:00	14 ゲーム体験会 10:30～11:30 映画鑑賞会 13:30～15:30	15 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 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	16 いきいき♪体操 10:30～12:00 薬とお肌の相談 10:00～12:00 筆ペン 14:00～15:00 パステルアート 14:00～15:00	17 ★ゲーム体験会 10:30～11:30 絵手紙教室 13:30～15:00	18 理恵先生の健康体操 10:30～11:30 アートサロン 14:00～15:00
休館日	19	20 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 スマホ講座 13:30～15:00	21 ネルポランティア養成講座 10:00～12:00 カードゲーム 13:30～15:00	22 絵手紙教室 10:15～11:45 スローエアロ 14:00～15:00	23 ハーモニカ 10:20～11:00 おりがみ 13:30～15:30	24 通信折りボランティア 10:15～11:15 かぼちゃのキャンディーBOX 14:00～15:00	25 ★たいこゲーム 10:30～11:30 詩吟と漢詩 13:30～15:00
	26	27 栄養相談 10:00～12:00 手話サロン 随時参加受付 10:30～11:45 ボッチャ 14:00～15:00	28 ゲーム体験会 10:30～11:30 館長トレーニング(高負荷) 14:00～15:30	29 パンのマグネット 10:30～12:00 スクリーン&Zoom きらりあ体操 14:00～14:30	30 カードゲーム 10:30～12:00 たいこゲーム 14:00～15:00	31 やさしいモール手芸 10:30～11:30 あしふみ版画 14:00～15:30	
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！ 色なし: 事前に申込が必要な講座							
灰色: 申込終了 黄色: 当日先着(事前申込不要)							