

..... 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

浴室利用休止のお知らせ

改修工事のため、下記の日程で浴室利用は休止となります。

7月21日(木)～10月3日(月)まで(予定)

- ・工事の際は大きな音と振動が伴います。
ご利用の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解、ご協力の程よろしく願いいたします。
浴室の改修工事ではございません。

腰痛予防講座

日時 8月17日(水) 13:00～14:00

肩甲骨体操

日時 8月18日(木) 13:00～14:00

タオル体操

日時 8月19日(金) 13:00～14:00

場所 すべて2階 大広間 **定員** 各講座10名(抽選) **費用** 無料
持物 お飲み物、汗拭きタオル、当日は動きやすい服装でお越しください
「タオル体操」のみ**80cm程度のタオルまたは手ぬぐい**
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
申込期間 受付中～8月4日(木)
※抽選結果は8月5日(金)以降**当選者のみ**ご連絡いたします

LINE、Instagramはじめました!

LINEは、お友達追加でお知らせや講座情報などを、
Instagramでは、写真や動画で
滝野川老人いこいの家の日常や講座の様子、
お知らせなどをお届けします!

【LINE】



【Instagram】



8月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に ボランティア 10:30~11:30	3 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	4 いこいこ体操 9:30~10:00 あじさいリース (申込:7/26まで) 10:30~11:30	5 にこにこ体操 14:30~15:00	6 いこいこ体操 9:30~10:00 かご作り (申込:7/26まで) ①10:30~11:30 ②13:30~14:30	7 いこいこ体操 9:30~10:00 リズム体操 13:00~14:00
8 休館日	9 いこいこ体操 9:30~10:00 おりがみ広場 (申込:7/26まで) 13:30~14:30	10 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	11 いこいこ体操 9:30~10:00 風鈴づくり 10:30~11:30	12 にこにこ体操 14:30~15:00	13 いこいこ体操 9:30~10:00 映画観賞会 13:00~	14 いこいこ体操 9:30~10:00
15 休館日	16 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に ボランティア 10:30~11:30	17 気軽に脳トレ 10:30~11:00 腰痛講座 13:00~14:00 にこにこ体操 14:30~15:00	18 いこいこ体操 9:30~10:00 肩甲骨体操 13:00~14:00	19 タオル体操 13:00~14:00 にこにこ体操 14:30~15:00	20 いこいこ体操 9:30~10:00	21 いこいこ体操 9:30~10:00 リズム体操 13:00~14:00
22 休館日	23 いこいこ体操 9:30~10:00	24 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	25 いこいこ体操 9:30~10:00 かわいい バスケット 13:30~14:30	26 スマホ相談 10:30~12:00 にこにこ体操 14:30~15:00	27 いこいこ体操 9:30~10:00 スクラッチ アート 13:30~15:00	28 いこいこ体操 9:30~10:00
29 休館日	30 いこいこ体操 9:30~10:00 就労個別 相談会 14:00~15:30	31 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	職員による軽体操(申込不要) ☆『いこいこ体操』9:30~10:00 開催日:火・木・土・日 ☆『にこにこ体操』14:30~15:00 開催日:水・金 休館日:毎週月曜日 ※8月の「健康相談」はお休みです			

～浴室利用休止のお知らせ～

※7月21日(木)～10月3日(月)までは
休止となります(予定)

介助浴室はご利用いただけます。詳細はお問い合わせください。

気軽に
ボランティア
ご登録者募集中

NEW! 音楽に合わせてリズム体操♪

日時 8月7日(日)～11月20日(日) 全8回
毎月第1・3日曜日 13:00～14:00

場所 2階 大広間 **定員** 10名(抽選)

費用 無料

持物 お飲み物、汗拭きタオル、
当日は動きやすい服装でお越しください

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

申込期間 受付中～7月31日(日)
※抽選結果は8月2日(火)以降
当選者のみ ご連絡いたします

初回と最終回に体力測定を行います

NEW! 風鈴づくり

日時 8月11日(祝・木)
10:30～11:30

場所 2階 娯楽室B

定員 6名(抽選)

費用 無料

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

申込期間 受付中～8月4日(木)
※抽選結果は8月5日(金)以降
当選者のみ ご連絡いたします



NEW! かわいいバスケット

日時 8月25日(木)
13:30～14:30

場所 2階 大広間

定員 6名(抽選)

費用 無料

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

申込期間 7月26日(火)～8月16日(火)
※抽選結果は8月17日(水)以降
当選者のみ ご連絡いたします



NEW! スクラッチアート

日時 8月27日(土)
13:30～15:00

場所 2階 大広間 **定員** 6名(抽選)

費用 無料

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

申込期間 7月26日(火)～8月16日(火)
※抽選結果は8月17日(水)以降
当選者のみ ご連絡いたします

映画観賞会

日時 8月13日(土) 13:00～

場所 2階 娯楽室

定員 8名(抽選)

費用 無料

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

申込期間 受付中～8月4日(木)
※抽選結果は8月5日(金)以降
当選者のみ ご連絡いたします

上映作品は、「名犬ラッシー」です(90分)
(洋画・字幕での上映です)

※この時間、娯楽室はご利用いただけません

スマートフォン相談会

日時 8月26日(金) 10:30～12:00

場所 2階 大広間

定員 5名(抽選)

費用 無料

持物 ご自身のスマートフォン

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

申込期間 7月26日(火)～8月16日(火)
※抽選結果は8月17日(水)以降
当選者のみ ご連絡いたします

「きらりあ北」就労個別相談会

～北区在住の働きたいシニアの
サポート出張相談会～

日時 8月30日(火)
14:00～15:30

場所 2階 大広間

定員 8名(先着順)

費用 無料

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

申込期間 7月26日(火)～定員に達するまで

気軽に脳トレ

日時 毎週水曜 10:30～11:00

場所 2階 大広間

定員 10名(会場先着順)

費用 無料

申込 不要

きらりあ北・滝野川老人いこいの家・名主の滝老人いこいの家
3 施設合同オンライン配信通知サービス行っています！

オンライン
体操

イベント
生配信

ウェブ配信
各種講座

オンライン講座やイベントなどお知らせが届く**新**サービス
(講座やイベント参加申し込みは別途必要となります。)

オンライン通知配信サービスの登録はメールまたは各施設窓口にてお申込みください。

介助浴室について

- ・ 介助浴室は工事期間中もご利用できます。
- ・ 介助浴室をご利用いただくには、利用登録が必要です。
身分証をご持参のうえ、滝野川老人いこいの家の受付にて
ご登録をお願いします。
- ・ 介助浴室は、各 1 組ずつのご利用です。
事前予約制で、原状復帰を含めた90分制となっております。
ご予約は、お電話または窓口にてお願いいたします。
- ・ その他詳細は、滝野川老人いこいの家までお問い合わせください。

【9月の講座のお知らせ】



NEW! 猫のクリップ

日時 9月8日(木) 13:00~14:30
場所 2階 娯楽室
定員 8名(抽選)
費用 無料
申込 ご本人が滝野川老人いこいの家の
方法 窓口・電話・FAX・メールにて

申込 8月16日(火)~8月30日(火)
期間 ※抽選結果は8月31日(水)以降

当選者のみご連絡いたします

※この時間、娯楽室はご利用いただけません



NEW! お月見リース

日時 9月6日(火) 13:30~14:30
場所 2階 大広間
定員 10名(抽選)
費用 無料

申込 ご本人が滝野川老人いこいの家の
方法 窓口・電話・FAX・メールにて

申込 8月16日(火)~8月30日(火)
期間 ※抽選結果は8月31日(水)以降

当選者のみご連絡いたします

お問い合わせ先

滝野川老人いこいの家

【ホームページ】

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内)

電話: 03-3915-5545 FAX: 03-3915-5615

メールアドレス: takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

開館時間 9:00~16:00



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。