

.....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.....

年末年始のお知らせ

年内最終日は清掃のため入浴時間・閉館時間が早まります。あらかじめご了承ください。

12月28日(水) 入浴14時30分まで 閉館15時

【休館】12月29日(木)～1月3日(火)



申込が必要な講座（抽選）



NEW! ミニコンサート

鍵盤ハーモニカ

日時 12月17日(土)
14:00～14:30

場所 2階 大広間

定員 20名(抽選)

費用 無料

出演 Tapestry (タペストリー)

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 11月25日(金)～12月10日(土)
期間 ※抽選結果は12月11日(日)以降

当選者のみご連絡いたします



NEW! お花のしめ縄作り

日時 12月20日(火)
13:30～14:30

場所 2階 大広間

定員 5名(抽選)

費用 1,500円

申込 ご本人が滝野川老人いこい
方法 の家の窓口・電話・FAX
メールにて

申込 11月25日(金)～12月10日(土)
期間 ※抽選結果は12月11日(日)以降
当選者のみご連絡いたします



NEW! ノリノリ♪リズム体操♪

日時 令和4年12月9日～令和5年3月31日
毎週金曜日(12月31日を除く)
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、
動きやすい服装でお越しください

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 受付中～12月2日(金)
期間 ※抽選結果は12月3日(土)以降

当選者のみご連絡いたします

明日からできる!

NEW! カンタン膝痛予防体操

日時 12月11日、18日、25日
第2・3・4日曜日 14:00～15:00

場所 2階 大広間 定員 15名(抽選)

費用 無料

持物 お飲み物、汗拭きタオル、
動きやすい服装でお越しください

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 受付中～12月2日(金)
期間 ※抽選結果は12月3日(土)以降

当選者のみご連絡いたします

最新情報はこちらから♪

【LINE】

【Instagram】

LINEは、＜お友達追加＞でお知らせや講座情報などを発信しています。
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!





12月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
 本年もありがとうございました！ 良いお年を お迎えください！ 滝野川老人いきいの家 職員一同			1 いこいこ体操 9:30~10:00 リースのブローチ 10:30~12:00 (申込受付終了)	2 にこにこ体操 14:30~15:00	3 いこいこ体操 9:30~10:00 松ぼっくりの ツリー ①10:30~11:30 ②13:30~14:30	4 いこいこ体操 9:30~10:00
5 休館日	6 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に ボランティア 10:30~11:30	7 タブレット講座⑥ 10:30~11:30 にこにこ体操 14:30~15:00	8 いこいこ体操 9:30~10:00 絵手紙教室⑥ 10:15~11:45	9 ノリノリ♪ リズム体操① 13:00~14:00 にこにこ体操 14:30~15:00	10 いこいこ体操 9:30~10:00 映画観賞会 ①10:30~ ②13:00~	11 いこいこ体操 9:30~10:00 カンタン 膝痛予防① 14:00~15:00
12 休館日	13 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に脳トレ 10:30~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00	14 タブレット講座⑦ 10:30~11:30 にこにこ体操 14:30~15:00	15 いこいこ体操 9:30~10:00	16 編み物サロン 10:00~12:00 ノリノリ♪ リズム体操② 13:00~14:00 にこにこ体操 14:30~15:00	17 いこいこ体操 9:30~10:00 鍵盤ハーモニカ コンサート 14:00~14:30	18 いこいこ体操 9:30~10:00 カンタン 膝痛予防② 14:00~15:00
19 休館日	20 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に ボランティア 10:30~11:30 お花のしめ縄 作り 13:30~14:30	21 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 タブレット講座⑧ 10:30~11:30 にこにこ体操 14:30~15:00	22 いこいこ体操 9:30~10:00 絵手紙教室⑦ 10:15~11:45 懇談会&交流会 13:30~14:30 就労個別相談会 14:00~16:00	23 骨盤底筋体操 10:00~11:00 ノリノリ♪ リズム体操③ 13:00~14:00 にこにこ体操 14:30~15:00	24 いこいこ体操 9:30~10:00 スマートフォン 相談会 10:30~12:00 スクラッチ アート 13:30~15:00	25 いこいこ体操 9:30~10:00 カンタン 膝痛予防③ 14:00~15:00
26 休館日	27 いこいこ体操 9:30~10:00 おりがみ広場 13:30~14:30	28 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 タブレット講座⑨ 10:30~11:30 にこにこ体操 14:30~15:00	29	30	31	

休館日
(12/29~1/3まで)

「気軽に
ボランティア」
ご登録者募集中

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**

「編み物サロン」

編み針、毛糸を
ご持参のうえ、
ご自由にご参加
ください

申込不要の講座（当日先着）

毎月1回 めりえサロン

日時 12月13日（火）13：00～15：00
 場所 2階 大広間
 定員 8名（会場先着順） 費用 無料
 持物 色鉛筆 申込 不要

毎月1回 気軽に脳トレ

日時 12月13日（火）10：30～11：00
 場所 2階 大広間
 定員 10名（会場先着順） 費用 無料
 持物 筆記用具 申込 不要

毎月2回 看護師による 健康相談

日時 12月21・28日（水） 場所 事務室
 ①10：00～12：00 費用 無料
 ②13：00～15：30 申込 不要
 ※28日は14：30まで。

第2回利用者懇談会＋クリスマス交流会

日頃ご利用されている皆様とのご意見交換と
 職員のパフォーマンス、ゲームでの交流を行います。

日時 12月22日（木）13：30～14：30
 場所 2階 大広間 申込 不要



申込が必要な講座（抽選）



NEW！ 骨盤底筋体操

日時 12月23日（金）10：00～11：00 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、動きやすい服装でお越し下さい
 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
 申込結果 12月1日（木）～12月16日（金）※抽選結果は12月17日（土）以降 **当選者のみ** ご連絡いたします

映画観賞会

日時 12月10日（土）①10：30～②13：00～
 場所 2階 娯楽室 定員 各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 受付中～12月2日（金）
 期間 ※抽選結果は12月3日（土）以降
当選者のみ ご連絡いたします
 上映作品は、「ニッポン無責任時代」です
 （86分・邦画での上映です）
※この時間、娯楽室はご利用いただけません

おりがみ広場 ポチ袋

日時 12月27日（火）13：30～14：30
 場所 2階 大広間
 定員 8名（抽選） 費用 無料
 持物 折り紙
 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 12月1日（木）～12月16日（金）
 期間 ※抽選結果は12月17日（土）以降
当選者のみ ご連絡いたします



スクラッチアート

日時 12月24日（土）
 13：30～15：00
 場所 2階 大広間
 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 12月1日（木）～12月16日（金）
 期間 ※抽選結果は12月17日（土）以降
当選者のみ ご連絡いたします



スマートフォン相談会

日時 12月24日（土）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 12月1日（木）～12月16日（金）
 期間 ※抽選結果は12月17日（土）以降
当選者のみ ご連絡いたします

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。

申込が必要な講座（先着）

「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 12月22日(木) 14:00～16:00

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 11月25日(金)～定員に達するまで



1月の講座

申込が必要な講座（抽選）



NEW! 新春 お楽しみ交流会

一緒にお正月らしい遊びや太鼓ゲームで遊びましょう♪

日時 1月4日(水) 10:30～11:30

場所 2階 大広間

定員 10名(抽選)

費用 無料 持物 なし

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 12月15日(木)～12月25日(日)

※抽選結果は12月27日(火)以降
当選者のみご連絡いたします

おりがみ広場 ふうせんウサギ



日時 1月5日(木)
13:30～14:30

場所 2階 大広間

定員 8名(抽選) 費用 無料

持物 折り紙

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 12月15日(木)～12月25日(日)

※抽選結果は12月27日(火)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW! ストレッチ&筋トレ

日時 1月8日、15日、22日、29日(全4回)
毎週日曜日 14:00～15:00

場所 2階 大広間 定員 15名(抽選)

費用 無料

持物 お飲み物、汗拭きタオル、
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 12月15日(木)～12月25日(日)

※抽選結果は12月27日(火)以降
当選者のみご連絡いたします

認知症についての基礎知識・対応を学ぶ

NEW! 認知症サポーター養成講座

日時 1月17日(火) 14:00～15:30 講話

場所 2階 大広間 費用 無料

定員 12名(抽選)

講師 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター

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 12月15日(火)～1月8日(日)

※抽選結果は1月10日(火)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2階)

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。

