

..... 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 .....

# 浴室利用再開しております。



## 申込が必要な講座（抽選）

### NEW! 押し花はがき作り

日時 11月13日(日)  
13:30~14:30

場所 2階 大広間  
定員 10名(抽選)

費用 100円

講師 ハマダ アヤノ氏

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 10月25日(火)~11月4日(金)  
※抽選結果は11月5日(土)以降

**当選者のみ**ご連絡いたします



### NEW! ボール体操&棒体操

日時 11月15日(火) 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 10月25日(火)~11月10日(木)

※抽選結果は11月11日(金)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします



### NEW! きっと役に立つ エンディングノート講座

日時 11月19日(土)  
14:00~15:00

場所 2階 大広間 定員 10名(抽選)

費用 無料 持物 筆記用具

講師 塗木 薫氏(行政書士)

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 10月25日(火)~11月10日(木)  
※抽選結果は11月11日(金)以降

**当選者のみ**ご連絡いたします

### シニア世代の肌トラブルを防ぐ!

### NEW! 栄養とお肌のお話

日時 11月22日(火) 13:30~14:30 講話  
14:30~15:30 相談会

場所 2階 大広間 費用 無料

定員 講話: 16名(抽選)

個別相談: 各5名(抽選)

講師 管理栄養士・薬剤師(ミキ薬局)

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 10月25日(火)~11月10日(木)

※抽選結果は11月11日(金)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!

【LINE】 【Instagram】





# 11月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
	1 いこいこ体操 9:30~10:00 富士山の ちぎり絵① 10:30~12:00 (申込: 10/25まで)	2 タブレット講座① 10:30~11:30 (申込受付終了) にこにこ体操 14:30~15:00	3 いこいこ体操 9:30~10:00 富士山の ちぎり絵① 10:30~12:00 (申込: 10/25まで)	4 にこにこ体操 14:30~15:00	5 いこいこ体操 9:30~10:00 編み物サロン 13:00~15:00	6 いこいこ体操 9:30~10:00 リズム体操 13:00~14:00
7 休館日	8 いこいこ体操 9:30~10:00 ぬりえ絵サロン 13:00~15:00	9 タブレット講座② 10:30~11:30 にこにこ体操 14:30~15:00	10 いこいこ体操 9:30~10:00 絵手紙教室④ 10:15~11:45	11 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	12 いこいこ体操 9:30~10:00 映画観賞会 13:00~	13 いこいこ体操 9:30~10:00 押し花はがき 13:30~14:30
14 休館日	15 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に ボランティア 10:30~11:30 ボール&棒体操 13:00~14:00	16 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 タブレット講座③ 10:30~11:30 にこにこ体操 14:30~15:00	17 いこいこ体操 9:30~10:00 ぼうしの針山 ①10:30~11:30 ②13:30~14:30	18 にこにこ体操 14:30~15:00	19 いこいこ体操 9:30~10:00 エンディング ノート 14:00~15:00	20 いこいこ体操 9:30~10:00 リズム体操 13:00~14:00
21 休館日	22 いこいこ体操 9:30~10:00 栄養とお肌のお話 13:30~14:30 個別相談会 14:30~15:30	23 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 タブレット講座④ 10:30~11:30 にこにこ体操 14:30~15:00	24 いこいこ体操 9:30~10:00 絵手紙教室⑤ 10:15~11:45 就労個別 相談会 14:00~16:00	25 にこにこ体操 14:30~15:00	26 いこいこ体操 9:30~10:00 スクラッチ アート 13:30~15:00	27 いこいこ体操 9:30~10:00 スマホ相談会 14:00~15:30
28 休館日	29 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に ボランティア 10:30~11:30 クリスマスツリー 13:30~14:30	30 タブレット講座⑤ 10:30~11:30 おりがみ広場 13:00~14:00 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			

「気軽に  
ボランティア」  
「編み物サロン」  
ご登録者募集中



職員紹介パート4

①自分を動物に例えると? ⇒ さる  
②趣味・特技は? ⇒ イベント・スポーツ  
③座右の銘は? ⇒ 明日は明日の風が吹く  
④北区で好きなところは? ⇒ 昔ながらの街  
⑤皆さんへ一言! ⇒ お会いできるのを楽しみに  
しています!

## 申込不要の講座（当日先着）

**NEW!**

### 毎月1回 むりえサロン

日時 11月8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 11月11日（金）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 11月16・23日（水）  
①10：00～12：00 ②13：00～15：30

## 申込が必要な講座（抽選）

### 映画観賞会

日時 11月12日（土）13：00～  
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 ～11月4日（金）  
期間 ※抽選結果は11月5日（土）以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします  
上映作品は、「男はつらいよ 純情編」です  
（89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**

### スクラッチアート

日時 11月26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 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1日（火）～11月18日（金）  
期間 ※抽選結果は11月19日（土）以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします



**NEW!**

### ペットボトルのキャップで作る オシャレなぼうしの針山

日時 11月17日（木）  
①10：30～11：30  
②13：30～14：30  
場所 2階 大広間  
定員 各回6名（抽選）  
費用 無料 持物 裁ちばさみ  
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 10月25日（火）～11月10日（木）  
期間 ※抽選結果は11月11日（金）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 11月27日（日）14：00～15：30  
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 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1日（火）～11月18日（金）  
期間 ※抽選結果は11月19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 11月24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 10月25日(火)～定員に達するまで



## ☆☆クリスマス小物☆☆ 申込が必要な講座（抽選）



画用紙の

### NEW! クリスマスツリー

日時 11月29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1日(火)～11月20日(日)  
※抽選結果は11月22日(火)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします



### おりがみ広場 ～かわいいサンタ～



日時 11月30日(水)  
13:00～14:00  
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 11月1日(火)～11月20日(日)  
※抽選結果は11月22日(火)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします

### NEW! リースのブローチ

小さな



日時 12月1日(木)  
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 11月10日(木)～11月24日(木)  
※抽選結果は11月25日(金)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします

### NEW! 松ぼっくりのツリー



日時 12月3日(土)  
①10:30～11:30  
②13:30～14:30  
場所 2階 大広間  
定員 6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 11月10日(木)～11月24日(木)  
※抽選結果は11月25日(金)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

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。

【ホームページ】

