

.....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.....

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お願いいたします。
浴室の改修工事ではございません。

NEW! 絵手紙教室

日時 9月22日(木)～12月22日(木) 全7回 毎月第2・4日木曜日 10:15～11:45
場所 娯楽室B 定員 6名(抽選) 費用 500円(初回のみ)
持物 道具を入れる袋
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 9月1日(木)～9月15日(木)
期間 ※抽選結果は9月16日(金)以降当選者のみご連絡いたします



NEW! フルーツネットでお花作り

日時 9月30日(金)
10:30～11:30
場所 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 8月25日(木)～9月15日(木)
期間 ※抽選結果は9月16日(金)以降
当選者のみご連絡いたします



ストレッチ&筋トレ

日時 9月13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 80cm程度のタオルまたは手ぬぐい
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 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25日(木)～9月3日(土)
期間 ※抽選結果は9月4日(日)以降
当選者のみご連絡いたします

LINE、インスタグラムはじめました!

LINEは、お友達追加でお知らせや講座情報などを、
インスタグラムでは、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】



【インスタグラム】



9月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
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			1 いこいこ体操 9:30~10:00	2 にこにこ体操 14:30~15:00	3 いこいこ体操 9:30~10:00 利用者懇談会 10:15~	4 いこいこ体操 9:30~10:00 リズム体操 13:00~14:00
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 お月見リース (申込:8/30まで) 13:30~14:30	7 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	8 いこいこ体操 9:30~10:00 猫のクリップ (申込:8/30まで) 13:00~14:30	9 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 13:00~	11 いこいこ体操 9:30~10:00
12 休館日	13 いこいこ体操 9:30~10:00 ストレッチ & 筋トレ 13:00~14:00	14 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	15 いこいこ体操 9:30~10:00	16 にこにこ体操 14:30~15:00	17 いこいこ体操 9:30~10:00	18 いこいこ体操 9:30~10:00 リズム体操 13:00~14:00
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 スマホ相談会 14:00~15:30	21 気軽に脳トレ 10:30~11:00 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① 10:15~11:45 おりがみ広場 13:30~14:30	23 にこにこ体操 14:30~15:00	24 いこいこ体操 9:30~10:00 スクラッチ アート 13:30~15:00	25 いこいこ体操 9:30~10:00
26 休館日	27 いこいこ体操 9:30~10:00 腰痛予防講座 13:00~14:00	28 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	29 いこいこ体操 9:30~10:00 就労個別 相談会 14:00~15:30	30 フルーツ ネットでお花作り 10:30~11:30 にこにこ体操 14:30~15:00	気軽に ボランティア ご登録者募集中 ※9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



利用者懇談会

日時 9月3日(土) 10:15~
場所 2階 大広間
申込 不要 直接会場にお越しください

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 受付中~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



スマートフォン相談会

日時 9月20日(火) 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 8月25日(木)~9月10日(土)
期間 ※抽選結果は9月11日(日)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 9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 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25日(木)~9月15日(木)
期間 ※抽選結果は9月16日(金)以降
当選者のみご連絡いたします



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 受付中~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

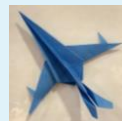


映画観賞会

日時 9月10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 8月25日(木)~9月3日(土)
期間 ※抽選結果は9月4日(日)以降
当選者のみご連絡いたします
上映作品は、「お茶漬けの味」です(115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~ひこうき~

日時 9月22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 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25日(木)~9月15日(木)
期間 ※抽選結果は9月16日(金)以降
当選者のみご連絡いたします



腰痛予防講座

日時 9月27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 80cm程度のタオルまたは手ぬぐい、
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 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 9月1日(木)~9月15日(木)
期間 ※抽選結果は9月16日(金)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

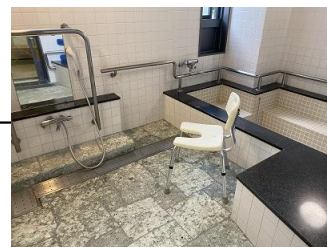
ウェブ配信
各種講座

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。

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。



「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 9月29日(木)
14:00～15:30

場所 2階 大広間
定員 8名(先着順)
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25日(木)～定員に達するまで
期間



【10月の講座のお知らせ】

ソープフラワーの小瓶

日時 10月6日(木)
13:30～14:30

場所 2階 大広間
定員 5名(抽選)
費用 **100円**

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 9月15日(木)～9月28日(水)
期間 ※抽選結果は9月29日(木)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。

【ホームページ】

