

.....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.....

浴室利用再開のお知らせ 休止期間:10月3日(月)まで

浴室利用再開は、10月4日(火)からです

事務所改修工事のため、長らく浴室利用を休止しておりましたが、上記の日程より再開いたします。再開後も引き続き工事がございます。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! オンライン 楽しく脳トレ

日時 10月19日(水)
13:30~14:15
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 タブレット利活用協会
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 9月25日(日)~10月11日(火)
※抽選結果は10月12日(水)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW! 転倒予防体操

日時 10月29日(土)
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 10月1日(土)~10月15日(土)
※抽選結果は10月16日(日)以降
当選者のみご連絡いたします



NEW! 編み物サロン

編み物を通じて趣味仲間と
交流しませんか♪

日時 10月14日(金)
10:00~12:00
場所 2階 娯楽室B
定員 6名(当日先着)
費用 無料
持物 かぎ針5~7号



※講師はおりません。
※初回のみ毛糸と編み図を用意しています。

NEW! バラリース作り

日時 10月25日(火)
10:15~12:15
場所 2階 大広間
定員 8名(抽選)
費用 100円



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1日(土)~10月15日(土)
※抽選結果は10月16日(日)以降
当選者のみご連絡いたします

10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 いこいこ体操 9:30~10:00 リズム体操 13:00~14:00
3 休館日	4 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に ボランティア 10:30~11:30	5 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	6 いこいこ体操 9:30~10:00 ソープ フラワーの小瓶 13:30~14:30 (申込: 9/28まで)	7 にこにこ体操 14:30~15:00	8 いこいこ体操 9:30~10:00 映画観賞会 13:00~	9 いこいこ体操 9:30~10:00
10 休館日	11 いこいこ体操 9:30~10:00	12 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	13 いこいこ体操 9:30~10:00 絵手紙教室② 10:15~11:45	14 編み物サロン 10:00~12:00 にこにこ体操 14:30~15:00	15 いこいこ体操 9:30~10:00	16 いこいこ体操 9:30~10:00 リズム体操 13:00~14:00
17 休館日	18 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に ボランティア 10:30~11:30	19 気軽に脳トレ 10:30~11:00 オンライン脳トレ 13:30~14:15 にこにこ体操 14:30~15:00 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30	20 いこいこ体操 9:30~10:00 おりがみ広場 13:30~14:30	21 にこにこ体操 14:30~15:00	22 いこいこ体操 9:30~10:00 スクラッチ アート 13:30~14:30	23 いこいこ体操 9:30~10:00 スマホ相談会 14:00~15:30
24 休館日	25 いこいこ体操 9:30~10:00 バラリース 10:15~12:15	26 脳の健康度 チェック 10:30~12:00 にこにこ体操 14:30~15:00 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30	27 いこいこ体操 9:30~10:00 絵手紙教室③ 10:15~11:45 猫のクリップ 13:00~14:30 (※申込終了)	28 就労個別 相談会 14:00~16:00 にこにこ体操 14:30~15:00	29 いこいこ体操 9:30~10:00 転倒予防体操 13:00~14:00	30 いこいこ体操 9:30~10:00
31 休館日	浴室利用再開は、10月4日（火）です。 ※介助浴室をご利用の方は予約が必要となります。 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



※10月26日～2月1日はお休みです

スマートフォン相談会

日時 10月23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 10月1日(土)～10月15日(土)
期間 ※抽選結果は10月16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 10月22日(土)
13:30～14:30
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 9月25日(日)～10月15日(土)
期間 ※抽選結果は10月16日(日)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 10月28日(金) 14:00～16:00
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 9月25日(日)～
期間 定員に達するまで

健康相談

看護師による月2回の健康相談です。
申込不要!

日時 10月19・26日(水)
①10:00～12:00
②13:00～15:30

映画観賞会

日時 10月8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 ～9月30日(金)
期間 ※抽選結果は10月1日(土)以降
当選者のみご連絡いたします
上映作品は、「キューポラのある街」です
(120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～もみじ～

日時 10月20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 9月25日(日)～10月15日(土)
期間 ※抽選結果は10月16日(日)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】



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。

認知症
予防にも♪

【11月の講座のお知らせ】

NEW! 脳いきいき タブレット講座 (全12回)

参加者には
タブレット(Android)を貸し出します。

日時 **11月2日～翌年1月25日毎週水曜日**
※但し1月4日を除く 10:30～11:30

場所 2階 大広間

定員 10名(抽選)

費用 無料

講師 タブレット利活用協会

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

※希望者は事前事後に脳の5つの認知機能を
チェックする「脳の健康度チェック」
にご参加いただけます。(場所 娛樂室)

事前 10月26日(水) 10:30～12:00

事後 2月 1日(水) 10:30～12:00 予定

※この時間、娛樂室はご利用いただけません

申込 10月1日(土)～10月15日(土)

期間 ※抽選結果は10月16日(日)以降

当選者のみご連絡いたします

NEW! 富士山のちぎり絵

日時 11月1日(火)、11月3日(木)
10:30～12:00

場所 2階 大広間

定員 10名(抽選)

※2回参加できる方、優先

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 10月11日(火)～10月25日(火)
期間 ※抽選結果は10月26日(水)以降
当選者のみご連絡いたします

お好みの色の
折り紙を
ご持参ください



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】

