

..... 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

申込が必要な講座（抽選）

NEW! 栄養とお肌のお話

第2回テーマ「保湿」

日時 2月7日（火）13：30～15：00
場所 大広間
定員 16名（抽選） 費用 無料
講師 ミキ薬局
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～2月1日（水）
期間 ※抽選結果は2月2日（木）以降
当選者のみご連絡いたします

映画観賞会

日時 2月11日（土）①10：30～②13：00～
場所 娯楽室
定員 各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～2月1日（水）
期間 ※抽選結果は2月2日（木）以降
当選者のみご連絡いたします
上映作品は、「カサブランカ」です
（103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

NEW! うさぎのおひなさま

日時 ①2月16日（木）13：30～14：30
②2月21日（火）13：30～14：30
場所 大広間
定員 各5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 1月25日（水）～2月9日（木）
期間 ※抽選結果は2月10日（金）以降
当選者のみご連絡いたします



NEW! 初心者向け
タブレット講座

日時 2月19日～3月19日 毎週日曜日
10：30～11：30 全5回
場所 大広間
定員 10名（抽選） 費用 無料
講師 NPO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
申込 1月25日（水）～2月9日（木）
期間 ※抽選結果は2月10日（金）以降
当選者のみご連絡いたします
★タブレットは、お貸出しいたします

NEW! せっけんデコパージュ

日時 2月24日（金）
10：30～12：00 **ミニ講話付き**
場所 大広間 定員 8名（抽選）
費用 300円
講師 ミキ薬局
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 2月1日（水）～2月15日（水）
期間 ※抽選結果は2月16日（木）以降
当選者のみご連絡いたします



NEW! Zoom 転ばない体づくり

日時 2月28日（火）14：00～15：00
場所 ①大広間 ② Zoom活用 各自自宅等
定員 ①10名（抽選）②なし
費用 無料
持物 お飲み物、動きやすい服装でお越し下さい
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 ①2月1日（水）～2月15日（水）
期間 ※抽選結果は2月16日（木）以降
当選者のみご連絡いたします
②2月26日（日）まで



2月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日	
		1 脳健康度 チェック 10:30~12:00 にこにこ体操 14:30~15:00	2 いこいこ体操 9:30~10:00 スポーツゲーム 10:30~11:30 おりがみ広場 13:30~14:30	3 ノリノリ♪ リズム体操⑧ 13:00~14:00 にこにこ体操 14:30~15:00	4 いこいこ体操 9:30~10:00 どうぶつ ワイヤー 10:30~11:30	5 いこいこ体操 9:30~10:00 スマホ 入門編 13:30~14:30 腰痛予防講座① 14:00~15:00	
6 休館日	7 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に ボランティア 10:30~11:30 栄養とお肌 13:30~15:00	8 にこにこ体操 14:30~15:00	9 いこいこ体操 9:30~10:00 絵手紙教室③ 10:15~11:45 スポーツゲーム 13:30~14:30	10 どうぶつ ワイヤー 10:30~11:30 ノリノリ♪ リズム体操⑨ 13:00~14:00 にこにこ体操 14:30~15:00	11 いこいこ体操 9:30~10:00 映画観賞会 ①10:30~ ②13:00~	12 いこいこ体操 9:30~10:00 詩吟演奏& 体験会 10:30~11:30 腰痛予防講座② 14:00~15:00	
13 休館日	14 いこいこ体操 9:30~10:00 栄養相談 10:30~12:30 ぬりえサロン 13:00~15:00	15 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 スマホ PayPay編 13:30~14:30 にこにこ体操 14:30~15:00	16 いこいこ体操 9:30~10:00 スポーツゲーム 10:30~11:30 薬剤師相談 10:30~12:30 うさぎの おひなさま 13:30~14:30	17 ノリノリ♪ リズム体操⑩ 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 オンライン エクササイズ 10:00~10:45	19 いこいこ体操 9:30~10:00 タブレット講座① 10:30~11:30 腰痛予防講座③ 14:00~15:00	
20 休館日	21 いこいこ体操 9:30~10:00 気軽に ボランティア 10:30~11:30 うさぎの おひなさま 13:30~14:30	22 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 気軽に脳トレ 10:30~11:00 にこにこ体操 14:30~15:00	23 いこいこ体操 9:30~10:00 絵手紙教室④ 10:15~11:45 スポーツゲーム 13:30~14:30 就労個別相談会 14:00~16:00	24 せっけんの デコパージュ 10:30~12:00 ノリノリ♪ リズム体操⑪ 13:00~14:00 にこにこ体操 14:30~15:00	25 いこいこ体操 9:30~10:00 編み物サロン 10:15~12:00 スクラッチ 13:30~15:00	26 いこいこ体操 9:30~10:00 タブレット講座② 10:30~11:30 腰痛予防講座④ 14:00~15:00	
27 休館日	28 いこいこ体操 9:30~10:00 転ばない 体づくり 14:00~15:00	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」
ご登録者募集中

毎月1回 オンラインエクササイズ
日時 2月18日(土) 10:00~10:45
場所 大広間 定員 15名(会場先着順)
費用 無料 申込 不要
※ご自宅での受講をご希望の方は
名主の滝老人いこいの家へお申込みください。

「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

申込が必要な講座（先着）

スマホ講座（名主の滝老人いこいの家主催）

名主の滝老人いこいの家で開催している「スマホ講座」を滝野川の会場で受講できます。
※ご自宅での受講を希望の方は名主の滝老人いこいの家へお申し込みください。

日時 スマホ入門編 2月 5日(日)13:30~14:30

PayPay編 2月15日(水)13:30~14:30

場所 娯楽室 定員 各5名（申込先着） 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 1月25日(水)~定員に達するまで

薬剤師&管理栄養士 個別相談

日時【管理栄養士の栄養相談】 2月14日(火)10時30分~12時30分

【薬剤師のお薬・スキンケア相談】 2月16日(木)10時30分~12時30分

場所 事務室 定員 各5名（申込先着順） 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 1月25日(水)~定員に達するまで

「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 2月23日(木) 14:00~16:00

場所 娯楽室 定員 8名(申込先着順) 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 1月25日(水)~定員に達するまで

スクラッチアートサロン

日時 2月25日(土) 13:30~15:00

場所 大広間 定員 8名(先着) 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 2月1日(水)~定員に達するまで



申込不要の講座（当日先着）

毎週1回 スポーツゲーム体験会

日時 2月2日(木)・16日(木)
10:30~11:30

2月9日(木)・23日(木)
13:30~14:30

場所 大広間 費用 無料 申込 不要



毎月1回 ぬりえサロン

日時 2月14日(火) 13:00~15:00

場所 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2回 看護師による 健康相談

日時 2月15・22日(水)

①10:00~12:00

②13:00~15:30

場所 事務室

費用 無料

申込 不要



毎月1回 Zoom 気軽に脳トレ

※Zoom受講をご希望の場合はお申し込みください

日時 2月22日(水) 10:30~11:00

場所 ①大広間 ②Zoom活用 各自自宅等

定員 ①10名(会場先着順) ②なし

費用 無料 持物 筆記用具

申込 ①不要 ②2月19日(日)まで滝野川老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて

3月の講座 申込が必要な講座（先着）

NEW! スポーツゲーム交流戦

ぷらっとほーむ滝野川東さんと、ゲーム機を使ったボーリング等の対戦を行います！

日時 3月2日(木) 11:00～11:45 場所 大広間 定員 6名(先着) 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 2月15日(水)～定員に達するまで

3月の講座 申込が必要な講座（抽選）

NEW! ミニコンサート

第一部：民族楽器パンドゥリ

第二部：ギター弾き語り



日時 3月4日(土)
14:00～15:00

場所 大広間

定員 20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 2月15日(水)～2月26日(日)

※抽選結果は2月28日(火)以降
当選者のみご連絡いたします

※この時間、マッサージ機等のご利用いただけません

NEW! ソープフラワーの ホワイトデーアレンジ

日時 3月7日(火)
13:30～14:30

場所 大広間

費用 300円

定員 8名(抽選)

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 2月15日(水)～2月26日(日)

※抽選結果は2月28日(火)以降
当選者のみご連絡いたします



NEW! 思い出フォト～素敵な写真の撮られ方～

【レッスン】3月8日・15日(水)13:00～14:00

【撮影】3月22日(水) 10:00～12:00

場所 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 2月10日(金)～2月28日(火)

※抽選結果は3月1日(水)以降
当選者のみご連絡いたします

※お写真はデータでのお渡しとなります
(メール・CD-Rなど)



講師：中井信之

俳優・モデルを経験。ポージングディレクターとして雑誌、新聞等でも活躍されている。



アシスタント：小清水由紀子

モデルとして、CM、ポスター、カタログに限らず多種多様な
方面で活躍されている。

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：takenogawa-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】

