

いこいの家がリニューアルオープンします！

滝野川・名主の滝老人いこいの家は、令和4年4月より従来のお風呂事業はそのままに、人生100年時代を見据えた、生きがいつくりや健康づくり、介護予防、地域活動を通して社会参加につながる様々な事業を行う施設に変わります。

いこいこ体操

4月
スタート

(職員による軽体操)

日時 9:30～10:00

(名主の滝) 火～日

(滝野川) 火・木・土・日

場所 2階 大広間

対象 60歳以上の北区民

定員 15名程度(先着順)

費用 無料

申込 不要

腰痛予防講座

日時 13:30～14:30

(滝野川) 4月26日(火)

(名主の滝) 4月27日(水)

場所 2階 大広間

対象 60歳以上の北区民

定員 各5名(抽選)

費用 無料

持物 タオル・飲み物・動きやすい服装

講師 いこいの家職員(介護予防運動指導員)

申込 ご本人が各施設の窓口・電話・

FAX・メールにて

申込期間 4月1日(金)～4月15日(金)

※抽選結果は4月16日(土)以降

当選者のみご連絡いたします。

元気高齢者の就労を支援する
人生100年時代の活動拠点！

きらりあ北説明会

日時 14:00～15:00

(名主の滝) 4月20日(水)

(滝野川) 4月21日(木)

場所 2階 大広間

対象 60歳以上の北区民

定員 20名程度

費用 無料

申込 ご本人が各施設の窓口・電話・
FAX・メールにて

申込期間 4月1日(金)～4月13日(水)

※抽選結果は4月14日(木)以降

当選者のみご連絡いたします。

Enjoy
Second Life!



(指定管理者)

社会福祉法人 奉優会 (ほうゆうかい)

〒154-0012

東京都世田谷区駒沢1-4-15 真井ビル5階

コースター作り

日時 10:30～11:15

(滝野川) 4月 1日(金) 4月 5日(火)
4月15日(金) 4月19日(火)

場所 (滝野川) 2階 大広間

対象 60歳以上の北区民

定員 各5名(先着順)※おひとり様1回まで

費用 無料

申込 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 4月1日(金)から定員に達するまで



かわいいバッグ



日時 10:30～12:00

13:30～15:00

(名主の滝) 4月22日(金)

場所 (名主の滝) 2階 大広間

対象 60歳以上の北区民

定員 各8名(抽選)※おひとり様1回まで

費用 100円(材料費)

申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家の
窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 4月1日(金)～4月15日(金)

※抽選結果は4月19日(火)以降

当選者のみご連絡いたします。

こいのぼり作り

日時 13:30～14:30

(滝野川) 4月28日(木)

場所 (滝野川) 2階 大広間

対象 60歳以上の北区民

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
窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 4月1日(金)～4月15日(金)

※抽選結果は4月16日(土)以降

当選者のみご連絡いたします。



滝野川・名主の滝老人いこいの家で活躍する職員を紹介します！パート 1

- ①自分を動物に例えると？
- ②趣味・特技
- ③好きな言葉（座右の銘）
- ④北区で好きなところ・行ってみたいところ
- ⑤皆さんへ一言



名主の滝老人いこいの家・施設長
奥秋 裕子（おくあき ひろこ）

- ①可愛らしい動物を目指していますが、
- ②美味しいものを食べることに
- ③ありがとう
- ④もちろん名主の滝公園です！！
- ⑤皆さんと一緒に新しい名主の滝老人いこいの家を作っていきたいと思います！



滝野川老人いこいの家・施設長
周防 知世（すおう ちせ）

- ①ねこ
- ②ゲーム・音楽鑑賞
- ③人生を楽しむコツは、どれだけバカなことを考えられるかなんだ（ルパン三世のセリフ）
- ④飛鳥山の博物館
- ⑤皆さんが楽しく元気に過ごせるように頑張ります！



名主の滝老人いこいの家・職員
櫻井 実夏（さくらい みか）

- ①カワウソ
- ②カメラ
- ③死ぬこと以外はかすり傷
- ④赤羽一番街
- ⑤笑顔を忘れず日々勉強してまいります！



滝野川老人いこいの家・介護予防運動指導員
若菜 真希（わかな まき）

- ①犬
- ②歌を歌うこと
- ③成功の反対は失敗ではなく行動しないこと
- ④飛鳥山公園
- ⑤皆様に「いこいの家に来て良かった。」と言ってもらえるよう取り組んでいきます。



名主の滝老人いこいの家・職員
伊達 峰子（だて みねこ）

- ①コアラ
- ②旅行
- ③楽しんだもの勝ち！
- ④音無親水公園（桜の時期が一番好き）
- ⑤皆様の憩いの場になるよう頑張ります！



滝野川老人いこいの家・職員
畑木 久美（はたき くみ）

- ①猫
- ②ミュージカル鑑賞
- ③七転び八起き
- ④飛鳥山公園の旧渋谷庭園
- ⑤来るのが楽しみの一つとなる様な場所づくりを考えていきたいです。

健康相談

日時 10:00～12:00

13:00～15:30

(名主の滝) 第1・2金曜

(滝野川) 第3・4金曜

場所 各施設内

対象 60歳以上の北区民

定員 なし

費用 無料

申込 不要

保健師による
健康相談です
お気軽にどうぞ

スマホ個別相談

日時 10:30～12:00

(名主の滝) 4月23日(土)

4月27日(水)

場所 (名主の滝) 2階 大広間

対象 60歳以上の北区民

定員 各5名程度(抽選)

費用 無料

申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家の

窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 4月1日(金)～4月15日(金)

※抽選結果は4月19日(火)以降

当選者のみご連絡いたします。

おりがみ広場

今月の作品は

あやめ・チューリップ

日時 13:30～14:30

(滝野川) 4月16日(土)

場所 (滝野川) 2階 大広間

対象 60歳以上の北区民

定員 10名(先着順)

費用 無料

持物 おりがみ

申込 不要



気軽に脳トレ

間違い探し・ことわざ問題

ひらがな並び替えクイズなど

日時 10:30～11:00

(滝野川) 毎週水曜

場所 (滝野川) 2階 大広間

対象 60歳以上の北区民

定員 10名(先着順)

費用 無料

申込 不要



お問い合わせはこちらまで！

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：takenogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



名主の滝老人いこいの家

所在地：114-0021 東京都北区岸町1-15-25(名主の滝公園内)

電話：03-3909-3083 FAX：03-5948-5303

メールアドレス：nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp



開館時間 9:00～16:00

入浴時間 11:00～15:30 (滝野川) 10:30～15:30 (名主の滝)

※ご利用には登録用カードの申請が必要です。保険証など身分証明書をご持参ください。
すでに「ふれあい館」などで「利用証」を登録されている方はそのままご利用になれます。