いこいの家通信 いこいこ

令和8年10月25日発行
No.57

名主の滝 11月号

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
【申込方法】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

歌って♪踊って♪パタカラ音頭＆昭和歌謡
～お口から始める健康づくり～

日時 11月8日(日)14:00~15:00
講師 サッチィー先生(サンミュージック所属)
言語聴覚士・介護福祉士など
場所 名主の滝老人いこいの家　2階大広間
持物 動きやすい服装・飲み物
定員 20名(抽選)　**費用**　無料
申込 10月13日(火)~10月25日(日)
※抽選結果は10月31日(土)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます



明理会中央総合病院による健康講話
～知っていますか？女性の骨盤臓器脱について～

日時 10月31日(土)13:30~14:30
講師 明理会中央総合病院　泌尿器科医師
場所 名主の滝老人いこいの家　2階大広間
持物 動きやすい服装・飲み物
定員 20名(先着順)　**費用**　無料
申込 10月1日(木)~定員に達するまで

※今回の講座は女性限定の講座となります
次回男性限定の講座をご用意致しますので
楽しみにお待ちくださいませ。

美姿勢矯正＆骨盤ムーヴメント

椅子に座ってやります

日時 12月2日(水)・16日(水)/全2回
13:30~14:30
講師 香夜子氏
場所 名主の滝老人いこいの家　2階大広間
持物 動きやすい服装・飲み物・タオル
定員 20名(抽選)　**費用**　無料
申込 11月4日(水)~11月18日(水)
※抽選結果は11月25日(水)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます

知っているはずの「国語」

日時 ①12月6日(日)・20日(日)/10:30~11:30/全2回
②12月6日(日)・20日(日)/13:30~14:30/全2回
①か②のどちらか選択
場所 名主の滝老人いこいの家　3階展示会議室
持物 筆記用具　**定員** 各20名(抽選)
費用 無料
申込 11月8日(日)~11月22日(日)
期間 ※抽選結果は11月29日(日)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます



ペーパークイリング

ふくろうの色を選びます

日時 11月24日(火)10:30~12:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 8名(抽選)　**費用**　無料
講師 中野みどり氏
申込 10月27日(火)~11月10日(火)
期間 ※抽選結果は11月17日(火)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます





第3回YELL説明会
～出来ることから始めよう！～

日時 11月17日(火)　10:30~12:00
場所 名主の滝老人いこいの家　2階大広間
定員 10名(先着順)　**費用**　無料
持物 スマホ
申込 10月25(日)~定員に達するまで
※YELLは、ボランティアマッチングサイトの名称です

ヴィジュアルシンガーによるクリスマスコンサート

日時 12月13日(日)14:00~15:00頃
場所 名主の滝老人いこいの家　2階大広間
出演 ヴィジュアル系歌手ロザリア氏
定員 40名(先着順)　**費用**　無料
申込 11月22日(日)~定員に達するまで
期間



ポップスコンサート

懐かしのオールディーズナンバー
昭和歌謡を生バンドで

日時 11月22日(日)14:00~15:00頃
場所 名主の滝老人いこいの家　2階大広間
定員 40名(先着順)　**費用**　無料
申込 11月1日(日)~定員に達するまで
期間



(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

11月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要 『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要	保健師による健康相談 日時: 11月 6日(金) 11月20日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所:名主の滝施設内 / 申込:不要		管理栄養士・薬剤師 による個別相談 日時:『栄養相談』 11月18日(水) 11:30~13:30 『お薬相談』 11月26日(木) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室		黄色:申込不要 灰色:申込終了 色のない講座は 申込期間を確認の上、 お申込みください。	1 チェアロビ① 10:30~11:15 ゲーム スポーツ 13:30~15:00
2 休館日	3 ボッチャ 10:15~11:45	4	5 オシダ体操 10:30~11:30 空手ビクス 14:00~15:00	6 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 Zoom講座 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30	7 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチ エイジング 13:30~14:15	8 手話で おしゃべり 10:30~12:00 パタカラ音頭 14:00~15:00
9 休館日	10 リース 10:15~12:00	11 名画座 10:00~12:00 頃 ちぎり絵 13:15~15:30	12 オシダ体操 10:30~11:30 歌声サロン 13:30~15:00	13 リース 10:15~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	14 シニアバレエ 13:30~14:30	15 チェアロビ① 10:30~11:15 ボッチャ 13:30~15:00
16 休館日	17 YELL説明会 10:30~12:00	18 栄養相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15	19 空手ビクス 14:00~15:00	20 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 スマホ個別 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	21 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチ エイジング 13:30~14:15	22 手話で おしゃべり 10:30~12:00 チェアロビ② 13:30~14:15 ポップス コンサート 14:00~15:00 頃
23/30 休館日	24 ペーパー クイリング 10:30~12:00	25 フラダンス 10:15~11:15 英会話 13:30~14:15	26 ゲーム スポーツ 10:15~11:45 お薬相談 11:30~13:30 スマホ個別 13:30~15:00	27 脳トレ 10:15~11:00 ヨガ教室 14:45~15:30	28 シニアバレエ 13:30~14:30	29 チェアロビ② 13:30~14:15

会場参加…　【申込方法】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
メール・FAXでのお申込みの場合は講座名・氏名・年齢・電話番号・登録館・利用証番号の記載をお願い致します
※**抽選**の講座…当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載※お電話での当選確認も出来ます

	講座名	日時	定員	申込期間/備考
申込が必要	2広 **【12月開催】空手ビクス**	12月17日(木) 14:00~15:00	**抽選** 20名	11月5日(木)~11月19日(木) **抽選結果:11月26日(木)以降** **持物:動きやすい服装・飲み物・タオル**
	2広 **【12月~1月開催】はじめてのヨガ教室**	12月4日~1月29日 毎週金曜日/全8回 ※1月1日(金)除く 14:45~15:30	**抽選** 15名	11月6日(金)~11月20日(金) **抽選結果:11月27日(金)以降** **持物:動きやすい服装・飲み物・タオル**
	3会 **【12月開催】歌声サロン(2時間拡大版)**	12月10日(木) 13:30~15:30	**抽選** 40名	11月12日(木)~11月26日(木) **抽選結果:12月3日(木)以降**
	2広 3和 **スマホ個別相談(1人約20分)**	①11月20日(金)10:30~12:00 ②11月26日(木)13:30~15:00 いずれか1回	**抽選** 各4名	10月20日(火)~11月4日(水) **抽選結果:11月7日(土)以降** **持物:スマホ**
	2広 **Zoom講座** (オンライン会議ツール)	11月6日(金) 10:30~11:30	**先着** 8名	10月25日(日)~定員に達するまで **持物:スマホ**
	3和 2広 **布で作るリース** 	①11月10日(火)10:15~12:00 ②11月13日(金)10:15~12:00 いずれか1回	**抽選** 各6名	10月14日(水)~10月30日(金) **抽選結果:11月3日(火)以降** **費用:150円** **持物:布地4cm角×40~50枚**
	3会 **ちぎり絵ハガキ**	11月11日(水) 13:15~15:30	**抽選** 6名	10月14日(水)~10月30日(金) **抽選結果:11月4日(水)以降** **持物:折紙・和紙・新聞広告面等**
	3会 **みんなで脳トレ**	11月27日(金) 10:15~11:00	**抽選** 20名	10月29日(木)~11月12日(木) **抽選結果:11月20日(金)以降**
不要	2広 **みんなでボッチャ**	11月 3日(火)10:15~11:45 11月15日(日)13:30~15:00	**先着** 10名 程度	当日直接会場へ(申込不要) **持物:動きやすい服装・飲み物**
	2広 **みんなで ゲームスポーツ**	11月 1日(日)13:30~15:00 11月26日(木)10:15~11:45	**先着** 10名 程度	当日直接会場へ(申込不要) **持物:動きやすい服装・飲み物**
	2広 **名画座**	11月11日(水) 10:00~12:00頃	**先着** 20名 程度	当日直接会場へ(申込不要)
	2広 **いこいこ体操 ごーごー体操 (職員による軽体操)**	いこいこ体操 毎週火~日　9:30~10:00 ごーごー体操 毎週火・金　14:00~14:30	**先着** 25名 程度	当日直接会場へ（申込不要）

Zoom配信のある講座

Zoom参加…【申込方法】ご本人が名主の滝老人いこいの家の窓口にて申込み用紙の記入をお願いします
【定員】なし　【申込締切】各講座実施日の前週金曜日まで
※お申込にはメールアドレスが必要
※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます

会場参加…【申込方法】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
※**抽選**の講座…抽選結果は当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます

申込が必要

講座	日時	定員	申込期間/備考
動きやすい身体の使い方	11月7日(土) 10:15~11:00	なし	**※Zoom配信のみとなります**
2広 **かんたんenjoy英会話**	11月18日･25日 水曜日/全2回 13:30~14:15	**抽選** 16名	10月29日(木)~11月7日(土) **抽選結果:11月12日(木)以降** **持物:筆記用具**

※上記以外で11月中にZoom配信される事業は『オシダ体操(ゴムバンド体操)』『チェアヨガ教室』です。開催日時はカレンダー(中面)をご確認ください。
→『オシダ体操(ゴムバンド体操)』『チェアヨガ教室』の会場参加の申し込みは終了しております。※運動事業ご参加の方は80㎝程度のタオルまたは手ぬぐいをご用意ください。

お知らせ



ハロウィンフォトスポット今年も登場します！
10月20日(火)~11月1日(日)までの期間
ハロウィン限定のフォトスポットが登場！お楽しみに♪



YELL

ボランティア登録募集！
【foryou-yell.net】で検索、会員登録を行ってください。
右記2次元コードから登録できます.(登録無料)
ボランティアコーディネートサイトYELLに登録しませんか？

ボランティアをしたい人とボランティアを募集したい人をつなぎます
社会福祉法人　奉優会

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
✉：nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp
nanushi-online@foryou.or.jp(オンライン専用)

LINE 友達追加はこちらから

開館時間　9：00～16：00　入浴時間　10：30～15：30　休館日：毎週月曜

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。