

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せ

【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

シニアバレエ教室



日時 7月11日(土)~9月26日(土)
第2.4土曜日/全6回 13:30~14:30
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
講師 田口亜美氏
定員 15名(抽選) 費用 無料
持物 動きやすい服装・飲み物・タオル・靴下
申込 6月13日(土)~6月27日(土)
期間 ※抽選結果は7月4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

アンチエイジングヨガ

日時 7月4日(土)~9月19日(土)
第1.3土曜日/全6回 13:30~14:15
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
講師 MIKIKO氏
定員 15名(抽選) 費用 無料
持物 動きやすい服装・タオル・飲み物
申込 6月6日(土)~6月20日(土)
期間 ※抽選結果は6月27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



ソフトチェアロビ

日時 ①7月 5日・19日/13:30~14:15/全2回
②7月12日・26日/10:30~11:15/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 2階大広間
持物 動きやすい服装・飲み物
定員 各18名(抽選) 費用 無料
申込 5月31日(日)~6月14日(日)
期間 ※抽選結果は6月21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

美容専門学生による美容講座

日時 6月30日(火)13:30~15:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
講師 コーセー美容専門学校の学生
定員 12名(抽選) 費用 無料
申込 6月2日(火)~6月16日(火)
期間 ※抽選結果は6月23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
持物 改めて告知させていただきます
当選発表の際にお知らせします

もっと知ろう!

王子・滝野川・飛鳥山周辺の歴史

日時 7月12日(日)13:30~14:30頃
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 20名(抽選) 費用 無料
講師 東京都北区観光ボランティアガイド
竹西城太郎氏
申込 6月16日(火)~6月30日(火)
期間 ※抽選結果は7月7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

ハンドケア&ルームフレグランス作りを行います
癒しの効果でリラックス効果が期待出来ます



ハンカチで作るブローチ



日時 7月8日(水)13:00~15:00
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
定員 6名(抽選) 費用 無料 講師 井田絹江氏
持物 2.5cm×2.5cm40枚(4/1サイズのハンカチ)
申込 6月10日(水)~6月24日(水)
期間 ※抽選結果は7月1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




きらりあ健康講座

内容 「お肌のケア」
日時 6月12日(金)10:30~11:30
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 20名(先着順) 費用 無料
申込 5月26日(火)~定員に達するまで
期間

きらりあ北職員による
健康講話と健康カルタを行います。

6月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
1 	2 e-スポーツ 10:15~11:45	3 明理会 健康講話 13:30~14:30	4 空手ビクス 14:00~15:00	5 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30	6 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチ エイジング 13:30~14:15	7 ポッチャ 13:30~15:00
8 休館日 	9 Zoom講座 10:30~11:30	10 名画座 10:00~12:00 頃 かぎ針 ペットボトル 13:15~15:00 ※5月落選者のみ 参加となります	11 歌声サロン 13:30~15:00	12 きらりあ 健康講座 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30	13 動きやすい 身体の使い方 10:15~11:00 シニアバレエ 13:30~14:30	14 知っている はずの国語 10:30~11:30 13:30~14:30
15 休館日 『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要	16 ポッチャ 10:15~11:45	17 栄養相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15	18 小物トレー 10:15~11:45 空手ビクス 14:00~15:00	19 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 スマホ交流会 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	20 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチ エイジング 13:30~14:15	21 e-スポーツ 13:30~15:00
22 休館日 『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要	23 スマホ個別 10:30~12:00	24 フラダンス 10:15~11:15 英会話 13:30~14:15	25 ちぎり絵 10:15~11:45 お薬相談 11:30~13:30 スマホ個別 13:30~15:00	26 脳トレ 10:15~11:00 ヨガ教室 14:45~15:30	27 小物トレー 10:15~11:45 シニアバレエ 13:30~14:30	28 知っている はずの国語 10:30~11:30 13:30~14:30
29 休館日	30 スマホ交流会 10:30~12:00 美容講座 13:30~15:00 ごーごー体操 お休み	保健師による健康相談 日時: 6月 5日(金) 6月19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』 6月17日(水) 11:30~13:30 『お薬相談』 6月25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。
						6月30日(火) ごーごー体操は お休みとなります

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	3会 【7月~9月開催】 手話でおしゃべり	7月5日~9月20日 第1.3日曜日/全6回 10:30~12:00	抽選 20名	6月2日(火)~6月21日(日) 抽選結果:6月27日(土)以降 持物:筆記用具
	3会 【7月開催】 歌声サロン	7月9日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	6月11日(木)~6月25日(木) 抽選結果:7月2日(木)以降
	3会 【6月開催】 歌声サロン	6月11日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	5月14日(木)~5月28日(木) 抽選結果:6月4日(木)以降
	3和 スマホ個別相談 (1人約20分)	①6月23日(火)10:30~12:00 ②6月25日(木)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	5月21日(木)~6月4日(木) 抽選結果:6月9日(火)以降 持物:スマホ
	2広 【スマホ交流会】 東京アプリのはじめかた	①6月19日(金)10:30~12:00 ②6月30日(火)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各5名	5月21日(木)~6月4日(木) 抽選結果:6月9日(火)以降 持物:スマホ
	2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	6月9日(火) 10:30~11:30	先着 8名	5月24日(日)~定員に達するまで 持物:スマホ
	3和 2広 リボンの 布小物トレー	①6月18日(木)10:15~11:45 ②6月27日(土)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各8名	5月26日(火)~6月9日(火) 抽選結果:6月11日(木)以降 費用:150円/持物:布地20cm×20cm2枚 (ハンカチやスカーフはご遠慮ください)
	3会 ちぎり絵ハガキ	6月25日(木) 10:15~11:45	抽選 6名	6月2日(火)~6月14日(日) 抽選結果:6月21日(日)以降 持物:折紙・和紙・新聞広告面等
	3会 みんなで脳トレ	6月26日(金) 10:15~11:00	抽選 20名	5月29日(金)~6月12日(金) 抽選結果:6月19日(金)以降
	2広 みんなでポッチャ	6月 7日(日)13:30~15:00 6月16日(火)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
不要	2広 みんなでe-スポーツ	6月 2日(火)10:15~11:45 6月21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 名画座	6月10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) ※6月30日(火)ごーごー体操は お休みとなります

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・電話・FAX・メールにて
 【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

不要

講座	日時	定員	申込期間/備考
2広 【7月~9月開催】 チェアヨガ教室 	7月4日~9月19日 第1.3土曜日/全6回 10:45~11:30	抽選 18名	6月6日(土)~6月20日(土) 抽選結果:6月27日(土)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル
2広 かんたん enjoy英会話	6月17日・24日 水曜日/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	5月28日(木)~6月6日(土) 抽選結果:6月10日(水)以降 持物:筆記用具 
2広 動きやすい 身体の使い方 	6月13日(土) 10:15~11:00	先着 20名	当日直接会場へ(申込不要) 持物:動きやすい服装・飲み物

※上記以外で6月中にZoom配信される事業は『**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。
 →『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**80cm程度のタオルまたは手ぬぐい**をご用意ください。



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



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。