

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



名主の滝老人いこいの家夏まつり

8月9日(日) 10:15~15:00

どなたでも
参加出来ます!

詳細は決まり次第館内にてポスター掲示・HPにてお知らせいたします

ちょっとの備えで、もっと安心

~もしもの時に出来ることを身に付けておこう~

日時:9月2日(水)

①北区で暮らす、もしもの備え!

お薬と衛生のお話

日時 10:30~11:30
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
講師 ミキ薬局田端店 薬剤師 江黒ひろ美氏
定員 30名(抽選) 費用 無料
申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家
方法 窓口・電話・FAX・メールにて
申込 8月5日(水)~8月21日(金)
期間 ※抽選結果は8月26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

②新聞紙で作る防災グッズ

「スリッパ」

日時 12:00~12:30頃
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 10名程度(先着順) 費用 無料
申込 なし 直接会場へお越しください
避難所で役に立つスリッパを新聞紙で作ります!

③防災アプリについて

日時 13:30~15:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 20名(先着) 費用 無料
持物 スマートフォン
申込 8月5日(水)~定員に達するまで
期間

ソフトチェアロビ

日時 ①9月 6日・20日/13:30~14:15/全2回
②9月13日・27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20名(抽選) 費用 無料
申込 8月2日(日)~8月16日(日)
期間 ※抽選結果は8月23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

理学療法士と取り組む脳の鍛え方

日時 8月25日(火)14:00~15:30
講師 東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター
理学療法士 國枝洋太氏
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
定員 25名(抽選) 費用 無料
申込 7月28日(火)~8月11日(火)
期間 ※抽選結果は8月18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



Zoom

かんたんenjoy英会話

日時 8月19日(水)・26日(水)13:30~14:15
持物 筆記用具
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 16名(抽選) 費用 無料
申込 7月30日(木)~8月8日(土)
期間 ※抽選結果は8月13日(木)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



月	火	水	木	金	土	日
保健師による健康相談 日時: 8月 7日(金) 8月21日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所:名主の滝施設内 / 申込:不要 薬剤師による個別相談 日時:『お薬相談』 8月19日(水) 11:30~13:30 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 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15 2 手話でおしゃべり 10:30~12:00						
3 休館日 	4 明理会健康講話 10:30~11:30 盆踊り練習会 14:30~15:00 頃	5 Zoom講座 10:30~11:30	6 空手ビクス 14:00~15:00	7 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 e-スポーツ 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	8 動きやすい身体を使い方 10:15~11:00 シニアバレエ 13:30~14:30	9 夏まつり 10:15~15:00
10 休館日 	11 ポッチャ 10:15~11:45	12 名画座 10:00~12:00 頃	13 きらりあ健康講座 10:30~11:30 歌声サロン 13:30~15:00	14 スマホ個別 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	15 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15	16 手話でおしゃべり 10:30~12:00
17 休館日 『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要	18 スマホ個別 10:30~12:00	19 フラダンス 10:15~11:15 お薬相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15	20 空手ビクス 14:00~15:00	21 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	22 キャップオープナー 10:15~11:45 シニアバレエ 13:30~14:30	23 編む編むサロン 10:15~12:00
24/31 休館日 『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要	25 ミニクリップ 10:15~11:45 脳の鍛え方(理学療法士) 14:00~15:30	26 脳トレ 10:15~11:00 英会話 13:30~14:15	27 キャップオープナー 10:15~11:45	28 スマホ交流会 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	29 ポッチャ 13:30~15:00	30 e-スポーツ 13:30~15:00

8月25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

申込が必要

不要

講座名	日時	定員	申込期間/備考
3会 【9月開催】 歌声サロン	9月10日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	8月13日(木)~8月27日(木) 抽選結果:9月3日(木)以降
3会 【8月開催】 歌声サロン	8月13日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	7月9日(木)~7月23日(木) 抽選結果:8月6日(木)以降
2広 【スマホ交流会】 ちょっと聞いて！が出来る AI活用法	①8月21日(金)10:30~12:00 ②8月28日(金)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各8名	7月21日(火)~8月4日(火) 抽選結果:8月6日(木)以降 持物:スマホ
2広 3和 スマホ個別相談 (1人約20分)	①8月14日(金)10:30~12:00 ②8月18日(火)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各4名	7月21日(火)~8月4日(火) 抽選結果:8月6日(木)以降 持物:スマホ
2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	8月5日(水) 10:30~11:30	先着 8名	7月25日(土)~定員に達するまで 持物:スマホ
2広 キャップオープナー を編もう	①8月22日(土)10:15~11:45 ②8月27日(木)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各6名	7月26日(日)~8月12日(水) 抽選結果:8月14日(金)以降 費用:50円 持物:毛糸・かぎ針・持ち帰り袋
3会 編む編むサロン	8月23日(日) 10:15~12:00	抽選 8名	7月26日(日)~8月12日(水) 抽選結果:8月14日(金)以降 持物:毛糸・かぎ針
3会 カラフル ミニクリップ	8月25日(火) 10:15~11:45	抽選 6名	8月4日(火)~8月16日(日) 抽選結果:8月18日(火)以降 費用:50円/持物:持ち帰り袋
3会 みんなで脳トレ	8月26日(水) 10:15~11:00	抽選 20名	7月30日(木)~8月13日(木) 抽選結果:8月19日(水)以降
2広 きらりあ健康講座 「食品ロス」	8月13日(木) 10:30~11:30	先着 20名	7月25日(土)~定員に達するまで
2広 みんなでボッチャ	8月11日(火)10:15~11:45 8月29日(土)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e-スポーツ	8月 7日(金)10:15~11:45 8月30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	8月12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) ※8月25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

不要

講座	日時	定員	申込期間/備考
2広 【オシダ体操】 筋トレとストレッチ	9月3日・10日・17日 木曜日/全3回 10:30~11:30	抽選 20名	8月6日(木)~8月20日(木) 抽選結果:8月27日(木)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル
2広 動きやすい 身体の使い方 	8月8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8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。

名主の滝老人いこいの家夏まつりのお知らせ



盆踊り練習会

日時 8月4日(火)14:30~15:00頃
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
申込 不要 当日直接会場へ
持物 動きやすい服装・飲み物
8月9日(日)「夏まつり」に
向けて練習しましょう



狐のお面の絵付け/提灯作り

日時 8月9日(日)10:15~11:30
場所 名主の滝老人いこいの家 3階和室
定員 各8名(先着順)
※5名に満たない場合は中止の可能性あります
費用 絵付け:1,500円/提灯作り:2,000円
申込 7月1日(水)~定員に達するまで
対象 北区民の方

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)

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。



友達追加はこちらから

