



いこいこ

……… 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

NEW 口から見直す健康寿命(全2回)



日時 3月22日・29日(全て金曜/全2回)
10:15~11:30

定員 15名程度(抽選)
費用 なし
講師 歯科衛生士
場所 名主の滝老人いこいの家
3階 展示会議室

申込 2月25日(日)~3月13日(水)
期間 ※抽選結果は3月15日(金)以降

第1回：目指そう!「誤嚥とは無縁」
(誤嚥性肺炎予防のあれこれ/健口体操/
お口のお手入れのポイント)
第2回：ツルは千年、カメは万年
(噛むことの大切さ/健口体操/生活の工夫)

※抽選結果は3月15日(金)以降 **当選者のみ** 電話にてご連絡いたします

シニアバレエレッスン (4月~6月/全12回)

日時 4月6日~6月22日 毎週土曜
①クララクラス 13:30~14:10
(初心者向け)
②キトリクラス 14:30~15:10
(ダンス経験者向け、ジャンル不問)

※いずれか1クラス
場所 名主の滝老人いこいの家 3階 展示室
定員 各クラス10名(抽選)
費用 無料

持物 **バレエシューズ推奨(靴下でも可)**
動きやすい服装・飲み物
申込 2月17日(土)~3月19日(火)
期間 ※抽選結果は3月23日(土)以降
当選者のみ 電話にて連絡

バレエの動きで姿勢を整え、
柔軟性を維持し、バランス力の向上を目指す
転倒予防プログラムです



＼認知症予防にも!/
＼タブレットを貸し出します!／

脳いきいきタブレット講座 全12回

日時 4月12日~6月28日 毎週金曜
10:30~11:30
場所 名主の滝老人いこいの家 2階 大広間
定員 10名(抽選)

費用 無料
講師 タブレット利活用協会
申込 方法 本人が名主の滝老人いこいの家
窓口・電話・FAX・メールにて
申込 2月25日(日)~3月17日(日)
期間 ※抽選結果は3月20日(水)以降

当選者のみ 電話にて連絡
・参加者にはタブレットを貸し出します。
・希望者は、「脳の健康度チェックへ
ご参加いただけます。

事前:4月5日(金)10:30~11:45頃
事後:7月5日(金)10:30~11:45頃



利用者懇談会


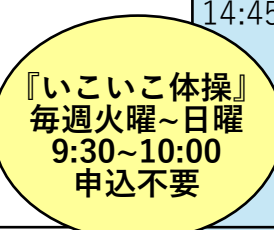
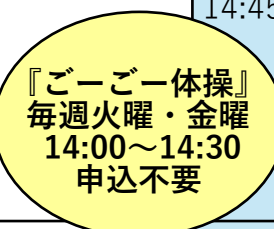
日時 3月23日(土) 10:00~10:30
場所 名主の滝老人いこいの家 2階 大広間
定員 なし
申込 不要 当日直接会場へ











3月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
保健師による『健康相談』 日時: 3月1日・8日 すべて金曜 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』 3月13日(水) 『お薬相談』 3月28日(木) 11:30~13:30 場所: 1階 健康相談室 申込: 不要		1 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30	2 シニアバレー クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	3 いくつになっても魅力的 フラダンス ゆっくり 13:30~15:00 13:30~14:15 経験者 14:30~15:15
4 休館日	5 ヨガ教室 14:45~15:30	6 スマホ講座 PayPay入門 10:30~11:30 ゴムバンドを使って全身 11:00~12:00	7 体幹引き締め 10:30~12:00 リズム体操 13:30~14:30 就労個別相談 13:30~14:30	8 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 脳トレ 10:15~11:00	9 シニアバレー クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	10 手話でおしゃべり 10:30~12:00 サックスアンサンブル 13:30~14:30
11 休館日 	12 館内装飾 10:00~11:00 ヨガ教室 14:45~15:30	13 ゴムバンドを使って全身 11:00~12:00 栄養相談 11:30~13:30 スマホ講座 PayPay入門 13:30~14:30	14 体幹引き締め 10:30~12:00 歌声サロン 13:30~15:00 英会話 13:30~14:15	15 スマホ個別 10:30~12:00	16 シニアバレー クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	17 いくつになっても魅力的 フラダンス ゆっくり 13:30~15:00 13:30~14:15 経験者 14:30~15:15
18 休館日 	19 しだれ桜の春のリース 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	20 ゴムバンドを使って全身 11:00~12:00 スマホ講座 緊急時のLINE 13:30~14:30	21 しだれ桜の春のリース 10:15~11:45 体幹引き締め 10:30~12:00 リズム体操 13:30~14:30	22 口から見直す健康寿命 10:15~11:30	23 利用者懇談会 10:00~10:30 みのるさんの歌ボラ 13:30~14:30 シニアバレー クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	24 手話でおしゃべり 10:30~12:00 いくつになっても魅力的 13:30~15:00
25 休館日	26 クレヨンアート 10:15~11:45 スマホ個別 13:30~15:00 ヨガ教室 14:45~15:30	27 ゴムバンドを使って全身 11:00~12:00 Zoom講座 13:30~14:30	28 クレヨンアート 10:15~11:45 体幹引き締め 10:30~12:00 お薬相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15	29 口から見直す健康寿命 10:15~11:30	30 オンラインエクササイズ 10:00~10:45 シニアバレー クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	31 スマホ講座 緊急時のLINE 10:30~11:30 いくつになっても魅力的 13:30~15:00

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**当選者のみ電話にて**ご連絡いたします。

講座名	日時	定員	申込期間/備考
『口から見直す健康寿命』『脳いきいきタブレット講座』『シニアバレエレッスン』『利用者懇談会』の詳細は一面をご覧ください。			
みんなで脳トレ	3月8日(金) 10:15~11:00 	抽選 20名	2月9日(金)~2月29日(木) 抽選結果：3月1日(金)以降
【3月開催】 歌声サロン	3月14日(木) 13:30~15:00頃	抽選 30名程度	2月8日(木)~2月28日(水) 抽選結果：3月1日(金)以降
スマホ個別相談 (1人約20分)	①3月15日(金)10:30~12:00 ②3月26日(火)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	2月29日(木)~3月9日(土) 抽選結果：3月10日(日)以降
 しだれ桜の 春のリース	①3月19日(火)10:15~11:45 ②3月21日(木)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各6名	2月20日(火)~3月9日(土) 抽選結果：3月12日(火)以降 費用：400円
クレヨンアート 「うぐいすと桜」 	①3月26日(火)10:15~11:45 ②3月28日(木)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名程度	2月15日(木)~3月17日(日) 抽選結果：3月19日(火)以降
Zoom講座 (オンライン会議ツール)	3月27日(水) 13:30~14:30	先着 8名	3月1日(金)~ 定員に達するまで
【4月~5月開催】 はじめてのヨガ教室	4月2日~5月28日 ※4月9日を除く すべて火曜/全8回 14:45~15:30	抽選 14名	2月27日(火)~3月12日(火) 抽選結果：3月19日(火)以降
【4月~9月開催】 フラダンス教室	4月7日~9月15日 第1・3日曜/全12回 ①ゆっくり 13:30~14:15 ②経験者 14:30~15:15	抽選 各15名程度	2月20日(火)~3月16日(土) 抽選結果：3月17日(日)以降
【4月開催】 歌声サロン ~春の唄~ 	4月11日(木) 13:30~15:30頃 ※今回120分です	抽選 30名程度	3月14日(木)~4月2日(火) 抽選結果：4月4日(木)以降
【4月~6月開催】 手話でおしゃべり	4月14日~6月23日 第2・4日曜/全6回 10:30~12:00	抽選 20名	2月25日(日)~3月23日(土) 抽選結果：3月24日(日)以降
きらりあ 就労個別相談会 	3月7日(木) 13:30~14:30	なし	当日直接会場へ(申込不要)
館内装飾 ボランティア 【春】 	3月12日(火) 10:00~11:00	なし	当日直接会場へ(申込不要)
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)

申込が必要

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・電話・FAX・メールにて
 【定員】なし 【申込締切】各講座の実施日2日前まで
 ※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**当選者のみ電話にて**ご連絡いたします。

申込が必要

不要

講座	日時	定員	申込期間/備考
※下記以外で3月中にZoom配信される事業は『リズム体操』です。開催日時はカレンダー(中面)をご確認ください。『リズム体操』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。			
スマホ講座  PayPay入門	①3月 6日(水)10:30~11:30 ②3月13日(水)13:30~14:30 いずれか1回	抽選 各8名	2月15日(木)~2月29日(木) 抽選結果： 3月1日(金)以降 ※Zoom配信は講座の前半30分のみ
 緊急時のLINE活用法	①3月20日(水)13:30~14:30 ②3月31日(日)10:30~11:30 いずれか1回	抽選 各8名	3月1日(金)~3月14日(木) 抽選結果： 3月15日(金)以降 ※Zoom配信は講座の前半30分のみ
ゴムバンドを使って 全身を動かそう	3月6日・13日・20日・27日 すべて水曜/全4回 11:00~12:00	抽選 15名 程度	2月14日(水)~2月27日(火) 抽選結果： 2月28日(水)以降
 かんたん英会話	3月14日・28日 すべて木曜/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	2月17日(土)~3月1日(金) 抽選結果： 3月2日(土)以降
みのるさんの歌ボラ (オンライン講師による 歌声サロン) 	3月23日(土) 13:30~14:30	抽選 30名	2月24日(土)~3月13日(水) 抽選結果： 3月14日(木)以降
【4月開催】 股関節をやわらかく するストレッチ	4月4日・11日・18日・25日 すべて木曜/全4回 11:00~12:00	抽選 15名 程度	3月13日(水)~3月27日(水) 抽選結果： 3月29日(金)以降
【4月~6月開催】 椅子(チェア)ヨガ教室	4月12日~6月28日 第2・4金曜/全6回 14:45~15:30	抽選 18名	3月8日(金)~3月28日(木) 抽選結果： 3月29日(金)以降
【4月開催】 骨盤底筋を意識した エクササイズ	4月17日・24日 すべて水曜/全2回 13:30~14:30	抽選 14名 程度	3月13日(水)~4月2日(火) 抽選結果： 4月3日(水)以降
理学療法士による オンライン エクササイズ	3月30日(土) 10:00~10:45	先着 20名	今回のテーマ：腰痛予防 当日直接会場へ(申込不要)

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。

