



…………… 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

美容専門学生によるシニア向け美容講座

日時 ①7月 5日(金)メイク (アイブロウ・アイシャドウ・チーク・リップ)
②7月10日(水)ハンドケア (ハンドマッサージ・カラーリング)
13:30~15:00

場所 名主の滝老人いこいの家 2階 大広間

対象 60歳以上の北区民

定員 各10名(抽選)

費用 無料

講師 コーセー美容専門学校の学生

持物 フェイスタオル2枚、必要な方は眉毛ペン

申込 6月11日(火)~6月27日(木)

期間 ※当選結果は6月29日(土)以降

当選者のみ電話にてご連絡いたします



NEW

レジンで作る マリンイヤリング

日時 ①7月11日(木)10:15~11:45
②7月16日(火)10:15~11:45
いずれか1回

場所 名主の滝老人いこいの家
3階 和室

定員 各6名(抽選)

費用 300円(材料費)

申込 6月19日(水)~7月3日(水)

期間 ※抽選結果は7月4日(木)以降
当選者のみ電話にてご連絡
いたします



みんなでボッチャ!

日時 7月12日(金)10:00~11:30
7月31日(水)13:30~15:00

場所 名主の滝老人いこいの家
2階 大広間

定員 なし

費用 無料

申込 不要 当日会場へお越しください

ボッチャとは?

ヨーロッパで生まれたパラリンピックの正式種目。
赤・青・白のボールを使いジャックボール
(目標球)に近づけるスポーツです。



保健師による『健康相談』

日時 7月5日(金)
10:00~12:00
13:00~15:30

場所 名主の滝施設内

申込 不要





7月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 ヨガ教室 14:45~15:30	3	4 転倒予防体操 11:00~12:00	5 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 脳の健康度 チェック タブレット講 座参加者限定 10:30~11:45 美容講座 13:30~15:00 ごーごー体操 お休み	6 チェアヨガ 10:45~11:30 スマホ個別 13:30~15:00 シニアバレエ 13:30~14:30	7 フラダンス ゆっくり 13:30~14:15 経験者 14:30~15:15
	『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			
8 休館日	9 麦わら帽子 13:15~14:45 ヨガ教室 14:45~15:30	10 美容講座 13:30~15:00	11 イヤリング 10:15~11:45 転倒予防体操 11:00~12:00 歌声サロン 13:30~15:00	12 みんなで ポッチャ! 10:00~11:30	13 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 シニアバレエ 13:30~14:30	14 手話で おしゃべり 10:30~12:00
15 休館日	16 イヤリング 10:15~11:45 スマホ講座 Instagram 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30	17 お薬相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15	18 麦わら帽子 10:15~11:45 やさしい ピラティス 13:30~14:30	19	20 チェアヨガ 10:45~11:30 シニアバレエ 13:30~14:30	21 スマホ講座 Instagram 13:30~14:30 フラダンス ゆっくり 13:30~14:15 経験者 14:30~15:15
22 休館日	23 千代紙傘 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	24 脳トレ 10:15~11:00 英会話 13:30~14:15	25 クレヨン アート 10:15~11:45 転倒予防体操 11:00~12:00 栄養相談 11:30~13:30 やさしい ピラティス 13:30~14:30	26	27 みのるさんの 歌ボラ 13:30~14:30 シニアバレエ 13:30~14:30	28 手話で おしゃべり 10:30~12:00
29 休館日	30 スマホ個別 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	31 クレヨン アート 10:15~11:45 Zoom講座 10:30~11:30 みんなで ポッチャ! 13:30~15:00	管理栄養士・薬剤師による 個別相談 日時: 『お薬相談』 7月17日(水) 『栄養相談』 7月25日(木) 11:30~13:30 場所: 1階 健康相談室 申込: 不要		保健師による 『健康相談』 日時: 7月5日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所: 名主の滝施設内 申込: 不要	

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
『美容専門学生によるシニア向け美容講座』『みんなでポッチャ!』の詳細は一面をご覧ください			
スマホ個別相談 (1人約20分)	①7月 6日(土)13:30~15:00 ②7月30日(火)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各4名	6月18日(火)~6月28日(金) 抽選結果:6月30日(日)以降
麦わら帽子の壁飾り	①7月 9日(火)13:15~14:45 ②7月18日(木)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各8名	6月12日(水)~6月28日(金) 抽選結果:6月30日(日)以降 費用150円 持物:持帰り用袋
歌声サロン 	7月11日(木) 13:30~15:00頃	抽選 30名程度	6月13日(木)~6月27日(木) 抽選結果:7月3日(水)以降
マリニヤリング 	①7月11日(木) 10:15~11:45 ②7月16日(火) 10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各6名	6月19日(水)~7月3日(水) 抽選結果:7月4日(木)以降 費用300円
折り紙サロン 千代紙で傘を作ろう	7月23日(火) 10:15~11:45	抽選 6名	6月30日(日)~7月11日(木) 抽選結果:7月14日(日)以降 持物:折紙、持帰り用袋
みんなで脳トレ	7月24日(水) 10:15~11:00	抽選 20名	6月27日(木)~7月11日(木) 抽選結果:7月12日(金)以降
クレヨンアート 「暑中見舞い」	①7月25日(木)10:15~11:45 ②7月31日(水)10:15~11:45	抽選 各15名程度	6月26日(水)~7月17日(水) 抽選結果:7月18日(木)以降
Zoom講座 (オンライン会議ツール)	7月31日(水) 10:30~11:30	先着 8名	6月26日(水)~ 定員に達するまで
【8月~9月開催】 はじめてのヨガ教室	8月2日~9月27日 すべて金曜/全9回 14:45~15:30	抽選 14名	7月2日(火)~7月16日(火) 抽選結果:7月23日(火)以降
【8月開催】 歌声サロン 	8月8日(木) 13:30~15:00頃	抽選 40名程度	7月11日(木)~7月25日(木) 抽選結果:8月1日(木)以降
自宅でできる川柳 (通信講座)	課題「みず」 締切7月14日(日)	なし	偶数月で開催中 詳細は窓口または電話にて
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

通信

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。

講座	日時	定員	申込期間/備考
※下記以外で7月中にZoom配信される事業は『 転倒予防体操 』『 椅子(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。『 転倒予防体操 』『 椅子(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。			
 【スマホ講座】 はじめての インスタグラム	①7月16日(火)10:30～11:30 ②7月21日(日)13:30～14:30 いずれか1回	抽選 各8名	6月26日(水)～7月5日(金) 抽選結果：7月6日(土)以降 ※Zoom配信は講座の前半30分のみ
かんたん 英会話 	7月17日・24日 すべて水/全2回 13:30～14:15	抽選 16名	6月26日(水)～7月9日(火) 抽選結果：7月10日(水)以降
やさしいピラティス	7月18日・25日 すべて木曜/全2回 13:30～14:30	抽選 14名	6月23日(日)～7月7日(日) 抽選結果：7月10日(水)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)	7月27日(土) 13:30～14:30	先着 30名	6月22日(土)～ 定員に達するまで  今回より 先着順 です！
 【8月開催】 夏祭り☆体操	8月1・8・22・29日 すべて木曜/全4回 11:00～12:00	抽選 18名 程度	7月4日(木)～7月23日(火) 抽選結果：7月25日(木)以降
【8月開催】 やさしいピラティス	8月6日・13日・20日 すべて火曜/全3回 14:45～15:30	抽選 14名	7月2日(火)～7月23日(火) 抽選結果：7月25日(木)以降 
理学療法士による オンライン エクササイズ	7月13日(土) 10:00～10:45	先着 20名	今回のテーマ：肩こり予防体操 当日直接会場へ(申込不要)

申込が必要

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
 ①：nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp
 ②：nanushi-online@foryou.or.jp(オンライン専用)




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。