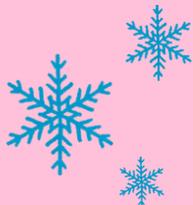


…………… 利用できる方は、原則として **区内在住の60歳以上の方** に限ります ……………

**【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

## つるし飾り 「雪の結晶」



**日時** 11月 7日(木) 10:15～11:45  
11月12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8名(抽選)

**費用** 無料

**持物** トイレットペーパー芯(5個程度)  
**※お持ちの方のみ**

**申込方法** ご本人が名主の滝老人いこいの家  
窓口・電話・FAX・メールにて

**申込期間** 10月16日(水)10月30日(水)  
**※抽選結果は10月31日(木)以降  
当選者のみ**電話にて連絡

## ちぎり絵で クジャペンを作ろう

**日時** 12月3日(火) 10:15～11:45

**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

**持物** 青の折り紙(5枚程度)

**申込方法** ご本人が名主の滝老人いこいの家  
窓口・電話・FAX・メールにて

**申込期間** 11月5日(火)～11月19日(火)  
**※抽選結果は11月22日(金)以降  
当選者のみ**電話にて連絡



## はじめてのヨガ教室

**日時** 12月6日(金)～1月31日(金) 毎週金曜日  
**12月27日・1月3日を除く** 全7回

**場所** 名主の滝老人いこいの家 2階大広間

**定員** 14名(抽選)

**費用** 無料

**持物** ヨガマット(貸出あります)  
動きやすい服装(足元は裸足推奨)  
長さのあるスポーツタオル、飲み物

**申込方法** ご本人が名主の滝老人いこいの家  
窓口・電話・FAX・メールにて

**申込期間** 11月1日(金)～11月15日(金)  
**※抽選結果は11月22日(金)以降  
当選者のみ**電話にて連絡



## 第1回名主の滝老人いこいの家 ボッチャ大会

**日時** 12月11日(水) 10:15～12:00

**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

**持物** 動きやすい服装、飲み物

**申込方法** ご本人が名主の滝老人いこいの家  
窓口・電話・FAX・メールにて

**申込期間** 11月15日(金)～11月30日(土)  
**※抽選結果は12月3日(火)以降  
当選者のみ**電話にて連絡

当日は選手で出場していなくても観戦可能です。試合を大いに盛り上げましょう！



# 11月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
<b>保健師による健康相談</b> 日時: 11月 1日(金) 11月15日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所:名主の滝施設内 申込:不要		<b>管理栄養士・薬剤師による個別相談</b> 日時: 『栄養相談』 11月20日(水) 『お薬相談』 11月28日(木) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室 申込:不要		<b>1</b> <b>健康相談</b> 10:00~12:00 13:00~15:30 <b>ヨガ教室</b> 14:45~15:30	<b>2</b> <b>チェアヨガ</b> 10:45~11:30	<b>3</b> <b>タブレット体験講座</b> 13:30~14:30
<b>4</b>  <b>休館日</b>	<b>5</b> <b>肩こり予防</b> 11:00~12:00	<b>6</b>	<b>7</b> <b>つるし飾り</b> 10:15~11:45 <b>折り紙</b> 13:15~14:45	<b>8</b> <b>Zoom講座</b> 10:30~11:30 <b>ヨガ教室</b> 14:45~15:30	<b>9</b> <b>オンラインEX</b> 10:00~10:45	<b>10</b> <b>手話でおしゃべり</b> 10:30~12:00
<b>11</b>  <b>休館日</b>	<b>12</b> <b>つるし飾り</b> 10:15~11:45 <b>肩こり予防</b> 11:00~12:00	<b>13</b> <b>ポッチャ</b> 10:15~11:45	<b>14</b> <b>ちぎり絵</b> 10:15~11:45 <b>歌声サロン</b> 13:30~15:30頃	<b>15</b> <b>健康相談</b> 10:00~12:00 13:00~15:30 <b>スマホ講座</b> 10:30~11:30 <b>ヨガ教室</b> 14:45~15:30	<b>16</b> <b>チェアヨガ</b> 10:45~11:30	<b>17</b> <b>フラダンス</b> 13:30~14:30
<b>18</b>  <b>休館日</b>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <b>『ごーごー体操』</b>  <b>毎週火曜・金曜</b>  <b>14:00~14:30</b>  <b>申込不要</b> </div>	<b>19</b> <b>e-スポーツ</b> 10:15~11:45 <b>ちぎり絵</b> 13:15~14:45	<b>20</b> <b>名画座</b> 10:00~12:00頃 <b>栄養相談</b> 11:30~13:30 <b>きらりあ健康講座</b> 14:00~15:00	<b>21</b> <b>スマホ個別英会話</b> 10:30~12:00 13:30~14:15	<b>22</b> <b>クレヨン</b> 10:15~11:45 <b>ヨガ教室</b> 14:45~15:30	<b>23</b> <b>みのるさんの歌ボラ</b> 13:30~14:30	<b>24</b> <b>手話でおしゃべり</b> 10:30~12:00 <b>フラダンス</b> 13:30~14:30 <b>スマホ講座</b> 13:30~14:30
<b>25</b>  <b>休館日</b>  	<b>26</b> <b>肩こり予防</b> 11:00~12:00 <b>スマホ個別</b> 13:30~15:00	<b>27</b> <b>脳トレ</b> 10:15~11:00 <b>ポッチャ</b> 13:30~15:00	<b>28</b> <b>クレヨン</b> 10:15~11:45 <b>お薬相談</b> 11:30~13:30 <b>英会話</b> 13:30~14:15	<b>29</b> <b>ヨガ教室</b> 14:45~15:30	<b>30</b> <b>e-スポーツ</b> 13:30~15:00  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <b>『いこいこ体操』</b>  <b>毎週火曜~日曜</b>  <b>9:30~10:00</b>  <b>申込不要</b> </div>	

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

通信

講座名	日時	定員	申込期間/備考
3和 スマホ個別相談 (1人約20分)	①11月21日(木)10:30~12:00 ②11月26日(火)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	10月25日(金)~11月5日(火) 抽選結果：11月8日(金)以降
2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	11月8日(金) 10:30~11:30	先着 8名	定員に達するまで
3会 クレヨンアート 「鬼の子」	①11月22日(金)10:15~11:45 ②11月28日(木)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	10月23日(水)~11月14日(木) 抽選結果：11月15日(金)以降
3会  【12月開催】 歌声サロン	12月12日(木) 13:30~15:30頃 <b>2時間拡大版</b>	抽選 40名 程度	11月14日(木)~11月28日(木) 抽選結果：12月5日(木)以降
3会 みんなで脳トレ	11月27日(水) 10:15~11:00	抽選 20名	10月30日(水)~11月19日(火) 抽選結果：11月20日(水)以降
3和 【折り紙サロン】 おもてなしの箸袋と コースター	11月7日(木) 13:15~14:45	抽選 各6名	10月12日(土)~10月27日(日) 抽選結果：10月31日(木)以降
3和 ちぎり絵で 作る季節カード	①11月14日(木)10:15~11:45 ②11月19日(火)13:15~14:45 いずれか1回	抽選 各6名	10月23日(水)~11月5日(火) 抽選結果：11月7日(木)以降 <b>費用:50円</b>
2広 きらりあ健康講座	11月20日(水) 14:00~15:00	先着 20名	10月25日(金)~11月19日(火)
2広 名画座	11月20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 みんなでポッチャ	11月13日(水)10:15~11:45 11月27日(水)13:30~15:00	先着 10名 程度	当日直接会場へ (申込不要)
2広 みんなでe-スポーツ!	11月19日(火)10:15~11:45 11月30日(土)13:30~15:00	先着 10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)

課題「運」  
 例:運命・運勢・金運など  
 締切11月10日(日)

なし

偶数月で開催中  
 詳細は窓口または電話にて

自宅で出来る川柳  
 (通信講座)

# 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
2広 かんたん英会話 	11月21日・28日 すべて木曜/全2回 13:30～14:15	<b>抽選</b> 16名	10月24日(木)～11月13日(水) <b>抽選結果：11月14日(木)以降</b>
2広 みのるさんの歌ボラ (オンライン講師による 歌声サロン)	11月23日(土) 13:30～14:30	<b>先着</b> 30名	10月26日(土)～ <b>定員に達するまで</b> 
2広 マットで体幹運動と ストレッチ 	12月5日・12日・19日・26日 毎週木曜/全4回 11:00～12:00	<b>抽選</b> 15名 程度	10月29日(火)～11月15日(金) <b>抽選結果：11月19日(火)以降</b>
2広 【スマホ講座】 「Googleを使って みましょう」	①11月15日(金) 10:30～11:30 ②11月24日(日) 13:30～14:30 いずれか1回	<b>抽選</b> 各8名 程度	10月25日(金)～11月5日(火) <b>抽選結果：11月8日(金)以降</b>
2広 オンライン エクササイズ	11月9日(土) 10:00～10:45	<b>先着</b> 20名	当日直接会場へ(申込不要)

申込が必要

不要

※上記以外で11月中にZoom配信される事業は『冬の肩こり予防体操』『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。  
 →『冬の肩こり予防体操』『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**80cm程度のタオルまたは手ぬぐい**をご用意ください。

十条台高齢者あんしんセンターからのご案内

お問い合わせ：03-5948-5630

## 岸町ふれあいサロン

日時 毎月第3水曜 14:00～15:00  
 場所 名主の滝老人いこいの家3階展示会議室  
 対象 65歳以上で、名主の滝まで来られる方  
 持物 動きやすい服装、室内履き  
 講話、脳トレ、豆知識、介護予防体操など



## 名主の滝オープンカフェ (オレンジカフェきたい～な)

日時 毎月第4水曜 13:30～14:45  
 場所 名主の滝老人いこいの家3階展示会議室  
 対象 制限なし  
 持物 室内履き **参加費 100円(飲食代)**



## 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。**