

…………… 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

ペーパークイリング 「秋の風景」

日時 10月15日(火) 10:15～11:45
10月17日(木) 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**

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 受付中～10月6日(日)
※抽選結果は10月8日(火)以降
当選者のみ電話にて連絡



手芸ボード

日時 10月 8日(火) 13:15～14:45
10月24日(木) 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

持物 布地(40×50cm)、持ち帰り用の袋

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 受付中～9月27日(金)
※抽選結果は9月28日(土)以降
当選者のみ電話にて連絡



NEW

脳の健康度チェック

日時 10月25日(金) 10:30～11:45

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

持物 筆記用具

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1日(火)～15日(火)
※抽選結果は10月16日(水)以降
当選者のみ電話にて連絡

ファイブコグ検査で、5つの認知機能
「記憶機能」「注意機能」「言語機能」
「視空間認知機能」「思考機能」の状態
を知りましょう！

押し花のしおり

日時 10月29日(火) 10:15～11:45

場所 名主の滝老人いこいの家 3階和室

定員 6名(抽選)

費用 50円

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1日(火)～15日(火)
※抽選結果は10月22日(火)以降
当選者のみ電話にて連絡



2枚作成
します♪

月	火	水	木	金	土	日	
	1	2 骨盤底筋体操 10:30~11:15	3 ゴムバンド 11:00~12:00	4 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ボッチャ 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	5 チェアヨガ 10:45~11:30	6 Zoom講座 13:30~14:30 タブレット 体験講座 13:30~14:30	
	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要</p> </div>						
7 休館日	8 e-スポーツ 10:15~11:45 手芸ボード 13:15~14:45	9 骨盤底筋体操 10:30~11:15	10 ゴムバンド 11:00~12:00 スマホ講座 「PayPay」 13:30~15:00 歌声サロン 13:30~15:00	11 ヨガ教室 14:45~15:30	12	13 手話で おしゃべり 10:30~12:00 タブレット 体験講座 13:30~14:30 フラダンス 13:30~14:30	
14 休館日	15 ペーパー クイリング 10:15~11:45 スマホ個別 10:30~12:00	16 骨盤底筋体操 10:30~11:15 お薬相談 11:30~13:30	17 ペーパー クイリング 10:15~11:45 ゴムバンド 11:00~12:00 英会話 13:30~14:15	18 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 スマホ講座 「PayPay」 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	19 チェアヨガ 10:45~11:30 ボッチャ 13:30~15:00	20 タブレット 体験講座 13:30~14:30	
21 休館日	22	23 クレヨン 10:15~11:45 名画座 10:00~12:00 頃	24 手芸ボード 10:15~11:45 クレヨン 10:15~11:45 栄養相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15	25 脳の健康度 チェック 10:30~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	26 オンラインEX 10:00~10:45 みのるさんの 歌ボラ 13:30~14:30	27 手話で おしゃべり 10:30~12:00 タブレット 体験講座 13:30~14:30	
28 休館日	29 押し花しおり 10:15~11:45	30 脳トレ 10:15~11:00 e-スポーツ 13:30~15:00	31 ゴムバンド 11:00~12:00 スマホ個別 13:30~15:00	<p style="text-align: center;">保健師による 健康相談</p> <p>日時: 10月 4日(金) 10月18日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所:名主の滝 施設内 申込:不要</p>		<p style="text-align: center;">管理栄養士・薬剤師による 個別相談</p> <p>日時: 『栄養相談』 10月24日(木) 『お薬相談』 10月16日(水) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室 申込:不要</p>	

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

講座名	日時	定員	申込期間/備考
スマホ個別相談 (1人約20分) 3和	①10月15日(火)10:30~12:00 ②10月31日(木)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	9月18日(水)~10月3日(木) 抽選結果：10月6日(日)以降
Zoom講座 (オンライン会議ツール) 2広	10月6日(日) 13:30~14:30	先着 8名	受付中 定員に達するまで
クレヨンアート 「ハロウィン」 3会	①10月23日(水)10:15~11:45 ②10月24日(木)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	受付中~10月15日(火) 抽選結果：10月16日(水)以降
 【11月開催】 歌声サロン 3会	11月14日(木) 13:30~15:00頃	抽選 40名 程度	10月10日(木)~10月24日(木) 抽選結果：11月5日(火)以降
【スマホ講座】 「PayPay入門」 2広	①10月10日(木)13:30~15:00 ②10月18日(金)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各8名	受付中~9月29日(日) 抽選結果：10月3日(木)以降
みんなで脳トレ 3会	10月30日(水) 10:15~11:00	抽選 20名	9月25日(水)~10月16日(水) 抽選結果：10月23日(水)以降
【10~12月開催】 手話でおしゃべり 3会	10月13・27日、11月10・24日、 12月8・22日 すべて日曜 10:30~12:00	抽選 20名	受付中~9月29日(日) 抽選結果：10月3日(木)以降
名画座 2広	10月23日(水) 10:00~12:00頃	先着 20名	当日直接会場へ (申込不要)
みんなでポッチャ 2広	10月 4日(金)10:15~11:45 10月19日(土)13:30~15:00	先着 10名 程度	当日直接会場へ (申込不要)
みんなでe-スポーツ！ 2広	10月 8日(火)10:15~11:45 10月30日(水)13:30~15:00	先着 10名 程度	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) 2広	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)

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。

申込が必要

不要

講座	日時	定員	申込期間/備考
 かんたん英会話 2広	10月17日・24日 すべて木曜/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	9月26日(木)~10月8日(火) 抽選結果：10月9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)	10月26日(土) 13:30~14:30	先着 30名	9月28日(土)~ 定員に達するまで 
冬の肩こり予防 2広	11月5日・12日・26日 すべて火曜/全3回 11:00~12:00	抽選 18名程度	9月26日(木)~10月13日(日) 抽選結果：10月17日(木)以降
オンラインエクササイズ 2広	10月26日(土) 10:00~10:45	先着 20名	テーマ：動きやすい体の使い方 当日直接会場へ(申込不要)

【開催場所】

2広

2階大広間

3会

3階展示会議室

3和

3階和室

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)

ご自分のペースに合わせて楽しんで
 いただけるカフェです♪

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