



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

クレヨンアート



【テーマ：藤の花】

- 日時 ①4月18日(木)10:15～11:45
②4月24日(水)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 展示会議室
- 定員 各15名程度(抽選)
- 費用 無料
- 申込期間 3月26日(火)～4月10日(水)
※抽選結果は4月11日(木)以降
当選者のみ電話にて連絡

- ★画仙紙はがきに描きます
- ★型紙はこちらで
ご用意します



指にクレヨンを
つけ描きます

NEW

レジンで作る お花のマグネット

- 日時 ①4月18日(木)13:15～14:45
②4月23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 150円(材料費)
- 申込期間 3月19日(火)～4月7日(日)
※抽選結果は4月10日(水)以降
当選者のみ電話にて連絡



Zoom みのるさんの歌ボラ

(オンライン講師による歌声サロン)

- 日時 4月27日(土)13:30～14:30
- 場所 ①Zoomを使用 各自自宅等
②名主の滝老人いこいの家 2階 大広間
- 定員 ①なし② 30名(抽選) 費用 無料
- 申込 ①実施日2日前まで
②3月23日(土)～4月17日(水)
※抽選結果は4月18日(木)以降
当選者のみ電話にて連絡

参加者も
一緒に
歌います♪



講師は
オンライン
(ギター弾き語り)
事前リクエスト
OK!





4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 『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要	4 股関節を やわらかく 11:00~12:00	5 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 脳健康度 チェック タブレット講座 参加者限定 10:30~11:45	6 シニアバレエ クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	7 フラダンス ゆっくり 13:30~14:15 経験者 14:30~15:15
8 休館日	9 Zoom講座 10:30~11:30 ヨガ教室 お休み	10	11 股関節を やわらかく 11:00~12:00 歌声サロン 13:30~15:30	12 タブレット 10:30~11:30 チェアヨガ 14:45~15:30	13 英会話 13:30~14:15 シニアバレエ クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	14 手話で おしゃべり お休み
15 休館日	16 スマホ個別 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	17 脳トレ 10:15~11:00 栄養相談 11:30~13:30 骨盤底筋 13:30~14:30	18 クレヨン アート 10:15~11:45 股関節を やわらかく 11:00~12:00 お花の マグネット 13:15~14:45	19 タブレット 10:30~11:30	20 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 英会話 13:30~14:15 シニアバレエ クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	21 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 お花の マグネット 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	24 クレヨン アート 10:15~11:45 骨盤底筋 13:30~14:30	25 ちりめん で 鯉のぼり 10:15~11:45 股関節を やわらかく 11:00~12:00 お薬相談 11:30~13:30 スマホ個別 13:30~15:00	26 タブレット 10:30~11:30 スマホ講座 地図アプリ 10:30~11:30 チェアヨガ 14:45~15:30	27 みのるさんの 歌ボラ 13:30~14:30 シニアバレエ クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	28 手話で おしゃべり 10:30~12:00 スマホ講座 地図アプリ 13:30~14:30
29 休館日	30 ちりめん で 鯉のぼり 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	31	保健師による『健康相談』 日時: 4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		管理栄養士・薬剤師による個別相談 日時: 『栄養相談』 4月17日(水) 『お薬相談』 4月25日(木) 11:30~13:30 場所: 1階 健康相談室 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
Zoom講座 (オンライン会議ツール)	4月9日(火) 10:30~11:30	先着 8名	3月22日(金)~ 定員に達するまで
 【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
スマホ個別相談 (1人約20分)	①4月16日(火)10:30~12:00 ②4月25日(木)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	3月26日(火)~4月11日(木) 抽選結果：4月12日(金)以降
みんなで脳トレ 	4月17日(水) 10:15~11:00	抽選 20名	3月8日(金)~4月2日(火) 抽選結果：4月10日(水)以降
クレヨンアート 「藤の花」 	①4月18日(木)10:15~11:45 ②4月24日(水)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	3月26日(火)~4月10日(水) 抽選結果：4月11日(木)以降
レジンで作る お花のマグネット 	①4月18日(木)13:15~14:45 ②4月23日(火)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各6名	3月19日(火)~4月7日(日) 抽選結果：4月10日(水)以降 費用150円
ちりめん 鯉のぼり 	①4月25日(木)10:15~11:45 ②4月30日(火)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各8名	4月3日(水)~4月17日(水) 抽選結果：4月18日(木)以降 費用200円
【5月開催】 歌声サロン 	5月9日(木) 13:30~15:00頃	抽選 30名 程度	4月11日(木)~4月25日(木) 抽選結果：5月1日(水)以降
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
【4月開催】 股関節をやわらかく するストレッチ	4月4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
 かんたん 英会話	4月13日・20日 すべて土曜/全2回 13:30～14:15	抽選 16名	3月20日(水)～4月3日(水) 抽選結果：4月4日(木)以降
【スマホ講座】 地図アプリ	①4月26日(金)10:30～11:30 ②4月28日(日)13:30～14:30 いずれか1回	抽選 各8名	4月2日(火)～4月13日(土) 抽選結果：4月14日(日)以降 ※Zoom配信は講座の前半30分のみ
みのるさんの歌ボラ (オンライン講師による 歌声サロン)	 4月27日(土) 13:30～14:30	抽選 30名	3月23日(土)～4月17日(水) 抽選結果：4月18日(木)以降
【5月開催】 目指せ！ スクワットマスター！	5月2日～30日 すべて木曜/全5回 11:00～12:00	抽選 15名 程度	4月11日(木)～4月24日(水) 抽選結果：4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	4月20日(土) 10:00～10:45	先着 20名	今回のテーマ：バランスエクササイズ 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
 ①：nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp
 ②：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。