



……………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

知っておいて損はない お金の話

～相続の基礎知識～

日時 11月4日(火)13:30～15:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
講師 日高正則氏 1級FP技能士(国家資格)
定員 15名(抽選) **費用** 無料
持物 筆記用具
申込期間 10月4日(土)～10月18日(土)
※抽選結果は10月22日(水)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます

健康フラダンス教室

日時 10月23日(木)・30日(木)、11月19日(水)、
12月18日(木)・25日(木)
全5回10:15～11:15
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
講師 山口清恵氏
定員 20名(抽選) **費用** 無料
申込期間 10月1日(水)～10月15日(水)
※抽選結果は10月17日(金)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます



現役自衛隊員が教える 折り紙でバラ作り

日時 10月19日(日)13:30～15:30
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
定員 10名(抽選) **費用** 無料
持物 折り紙(和紙でも可)3枚
申込期間 9月25日(木)～10月10日(金)
※抽選結果は10月14日(火)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます

はじめてのエッセイ

～エッセイとは?詳しく説明します～

日時 11月9日(日)13:30～14:30
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
定員 10名(抽選) **費用** 無料
申込期間 10月11日(土)～10月25日(土)
※抽選結果は10月26日(日)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます



ハロウィンペン立て

日時 ①10月14日(火)10:15～11:45
②10月16日(木)10:15～11:45
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
申込期間 9月21日(日)～10月5日(日)
※抽選結果は10月7日(火)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます



ポップスコンサート



懐かしのオールディーズナンバー
昭和歌謡を生バンドで

日時 11月8日(土)14:30～15:30
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 40名(先着順) **費用** 無料
申込期間 10月10日(金)～**定員に達するまで**



第2回YELL説明会

～出来ることから始めよう!～

日時 10月10日(金) 10:30～12:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 10名(先着順) **費用** 無料
持物 スマホ
申込 申込受付中～**定員に達するまで**

※YELLは、ボランティアマッチングサイトの名称です

ハロウィンフォトスポット 今年も登場します!

10月21日(火)～11月1日(土)までの期間
ハロウィン限定のフォトスポットが登場!
お楽しみに♪





10月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
管理栄養士・薬剤師 による個別相談 日時:『栄養相談』 10月15日(水) 11:30~13:30 『お薬相談』 10月23日(木) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室		1 押田体操 11:00~12:00 タブレット 13:30~14:30	2 空手ビクス 14:00~15:00	3 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 e-スポーツ 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	4 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチ エイジング 13:30~14:15	5 チェアロビ 13:30~14:15
6 休館日	7 Zoom 10:30~11:30	8 押田体操 11:00~12:00 タブレット 13:30~14:30	9 ボッチャ 10:15~11:45 歌声サロン 13:30~15:00	10 YELL説明会 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	11 動きやすい 身体の使い方 10:15~11:00 シニアバレエ 13:30~14:30	12 手話で おしゃべり 10:30~12:00 e-スポーツ 13:30~15:00
13 休館日	14 ペン立て 10:15~11:45	15 名画座 10:00~12:00 頃 栄養相談 11:30~13:30 タブレット 13:30~14:30	16 ペン立て 10:15~11:45 空手ビクス 14:00~15:00	17 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30	18 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチ エイジング 13:30~14:15	19 折紙で バラ作り 13:30~15:30 チェアロビ 13:30~14:15
20 休館日	21	22 クレヨン 10:15~11:45 タブレット 13:30~14:30	23 フラダンス 10:15~11:15 お薬相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15 スマホ個別 13:30~15:00	24 ちぎり絵 10:15~11:45 スマホ交流会 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	25 携帯ケース 13:15~14:45 シニアバレエ 13:30~14:30	26 手話で おしゃべり 10:30~12:00 ボッチャ 13:30~15:00
27 休館日	28 スマホ個別 10:30~12:00	29 脳トレ 10:15~11:00 スマホ交流会 13:30~15:00	30 フラダンス 10:15~11:15 携帯ケース 13:15~14:45 英会話 13:30~14:15	31 クレヨン 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	保健師による健康相談 日時: 10月 3日(金) 10月17日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所:名主の滝施設内 / 申込:不要	

黄色:申込不要
灰色:申込終了
色のない講座は
申込期間を確認の上、
お申込みください。



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
メール・FAXでのお申込みの場合は講座名・氏名・年齢・電話番号・登録館・利用証番号の
記載をお願い致します
※抽選の講座…当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載※お電話での当選確認も出来ます

申込が必要

不要

	講座名	日時	定員	申込期間/備考
3会	【10月~12月開催】 手話でおしゃべり	10月12日~12月28日 第2.4日曜/全6回 10:30~12:00	抽選 20名	9月14日(日)~9月28日(日) 抽選結果:10月5日(日)以降
3会	【10月開催】 歌声サロン 	10月9日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	9月11日(木)~9月25日(木) 抽選結果:10月2日(木)以降
3会	【11月開催】 歌声サロン	11月13日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	10月9日(木)~10月23日(木) 抽選結果:10月30日(木)以降
3和	スマホ個別相談 (1人約20分) 	①10月23日(木)13:30~15:00 ②10月28日(火)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各4名	9月18日(木)~10月7日(火) 抽選結果:10月14日(火)以降 持物:スマホ
2広	【スマホ交流会】 PayPay	①10月24日(金)10:30~12:00 ②10月29日(水)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各8名	9月18日(木)~10月7日(火) 抽選結果:10月14日(火)以降 持物:スマホ
2広	Zoom講座 (オンライン会議ツール)	10月7日(火) 10:30~11:30	先着 8名	9月25日(木)~定員に達するまで 持物:スマホ
3会	クレヨンアート 【秋刀魚】 	①10月22日(水)10:15~11:45 ②10月31日(金)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	9月18日(木)~10月12日(日) 抽選結果:10月15日(水)以降
2広 3和	携帯はさみケース	①10月25日(土)13:15~14:45 ②10月30日(木)13:15~14:45 いずれか1回	抽選 各6名	10月1日(水)~10月15日(水) 抽選結果:10月17日(金)以降 費用:100円 持物:布約10×15cm3枚 (30×45cm1枚でも可)
3会	ちぎり絵はがき 	10月24日(金) 10:15~11:45	抽選 6名	10月3日(金)~10月17日(金) 抽選結果:10月19日(日)以降 持物:折り紙・和紙・チラシ
3会	みんなで脳トレ	10月29日(水) 10:15~11:00	抽選 20名	9月25日(木)~10月9日(木) 抽選結果:10月16日(木)以降
2広	みんなでボッチャ	10月 9日(木)10:15~11:45 10月26日(日)13:30~15:00	先着 10名 程度	当日直接会場へ(申込不要) 持物:動きやすい服装・飲み物
2広	みんなでe-スポーツ	10月 3日(金)10:15~11:45 10月12日(日)13:30~15:00	先着 10名 程度	当日直接会場へ(申込不要) 持物:動きやすい服装・飲み物
2広	名画座 	10月15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	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)

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受付番号を館内掲示・HP掲載
 ※お電話での当選確認も出来ます

申込が必要	講座	日時	定員	申込期間/備考
2広	【オシダ体操】 お腹引き締め体操	11月13日・27日 木曜日/全2回 14:00~15:00	抽選 20名	10月8日(水)~10月22日(水) 抽選結果:10月29日(水)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル
2広	かんたん 英会話	10月23日・30日 木曜日/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	9月27日(土)~10月14日(火) 抽選結果:10月16日(木)以降 持物:筆記用具
不要	動きやすい 身体の使い方	10月11日(土) 10:15~11:00	先着 20名	当日直接会場へ(申込不要) 持物:動きやすい服装・飲み物

※上記以外で10月中にZoom配信される事業は『オシダ体操(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。

→『オシダ体操(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。



ボランティア登録募集!
【foryou-yell.net】で検索、会員登録を行ってください。
 右記2次元コードから登録できます。(登録無料)
ボランティアコーディネーターサイトYELLに登録しませんか?



ボランティアをしたい人とボランティアを募集したい人をつなぎます
 社会福祉法人 奉優会

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