



…………… 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

刺繍糸で編むかわいいモチーフ

日時 ①11月16日(日)13:15~14:45
②11月22日(土)13:15~14:45
場所 ①名主の滝老人いこいの家 3階和室
②名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 各4名(抽選) **費用** 100円
申込期間 10月22日(水)~11月5日(水)
※抽選結果は11月7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



紐で作るお花ストラップ

日時 ①11月13日(木)10:15~11:45
②11月18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 各8名(抽選) **費用** 150円
申込期間 10月21日(火)~11月4日(火)
※抽選結果は11月6日(木)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

空手ビクス

日時 12月4日(木)~1月15日(木) **1月1日(木)除く**
第1.3木曜日/全3回 14:00~15:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
講師 尾島摩佐美氏
定員 20名(抽選) **費用** 無料
持物 動きやすい服装・飲み物・タオル
申込期間 11月6日(木)~11月20日(木)
※抽選結果は11月27日(木)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

知っているはずの「国語」

~ことわざと故事成語に挑戦します~

日時 12月14日・21日
日曜日/全2回 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 20名(抽選) **費用** 無料
持物 筆記用具
申込期間 11月9日(日)~11月23日(日)
※抽選結果は11月30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

お正月リース

日時 12月9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** 500円
持物 持ち帰り袋
申込期間 11月11日(火)~11月25日(火)
※抽選結果は11月28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

ちりめんで干支づくり

日時 ①12月2日(火)10:15~11:45
②12月4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** 100円
申込期間 11月6日(木)~11月20日(木)
※抽選結果は11月25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

【折り紙サロン】

ポインセチアのリース

日時 12月7日(日)13:15~14:45
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 8名(先着順) **費用** 無料
持物 持ち帰り袋
申込期間 11月8日(土)~**定員に達するまで**



歌声サロン【2時間拡大版】

日時 12月11日(木)13:30~15:30
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
講師 今井美代子氏
定員 40名(抽選) **費用** 無料
申込期間 11月13日(木)~11月27日(木)
※抽選結果は12月4日(木)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



11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』 11月27日(木) 11:30~13:30 『お薬相談』 11月19日(水) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室 保健師による健康相談 日時: 11月 7日(金) 11月21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。					1 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチ エイジング 13:30~14:15	2 e-スポーツ 13:30~15:00
3 休館日	4 ポッチャ 10:15~11:45 お金の話 13:30~15:00 ごーご体操 お休み	5 タブレット 13:30~14:30 川柳締切	6 空手ビクス 14:00~15:00 Zoom講座 10:30~11:30	7 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30	8 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 ポップス コンサート 14:30~15:30	9 手話で おしゃべり 10:30~12:00 はじめての エッセイ 13:30~14:30
10 休館日	11	12 名画座 10:00~12:00 頃 タブレット 13:30~14:30	13 ストラップ 10:15~11:45 歌声サロン 13:30~15:00 オシダ体操 14:00~15:00	14 クレヨン 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	15 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチ エイジング 13:30~14:15	16 モチーフ 13:15~14:45
17 休館日 『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要	18 ストラップ 10:15~11:45 スマホ個別 13:30~15:00	19 フラダンス 10:15~11:15 お薬相談 11:30~13:30 タブレット 13:30~14:30	20 脳トレ 10:15~11:00 英会話 10:45~11:30 スマホ個別 13:30~15:00 空手ビクス 14:00~15:00	21 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30	22 モチーフ 13:15~14:45 シニアバレエ 13:30~14:30	23 手話で おしゃべり 10:30~12:00
24 休館日 『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要	25 e-スポーツ 10:15~11:45	26 スマホ交流会 10:30~12:00 タブレット 13:30~14:30	27 クレヨン 10:15~11:45 英会話 10:45~11:30 栄養相談 11:30~13:30 オシダ体操 14:00~15:00	28 スマホ交流会 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	29 ポッチャ 13:30~15:00	30 11月4日(火) ごーごー体操は お休みとなります

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
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

通信

講座名	日時	定員	申込期間/備考
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)	①11月18日(火)13:30~15:00 ②11月20日(木)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	10月17日(金)~11月4日(火) 抽選結果:11月12日(水)以降 持物:スマホ
2広 【スマホ交流会】 Chat GPT	①11月26日(水)10:30~12:00 ②11月28日(金)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各8名	10月17日(金)~11月4日(火) 抽選結果:11月8日(土)以降 持物:スマホ
2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	11月6日(木) 10:30~11:30	先着 8名	10月25日(土)~定員に達するまで 持物:スマホ
3会 【11月開催】 クレヨンアート ハリネズミ	①11月14日(金)10:15~11:45 ②11月27日(木)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	10月22日(水)~11月5日(水) 抽選結果:11月7日(金)以降
3会 【12月開催】 クレヨンアート 年賀状	①12月 5日(金)10:15~11:45 ②12月10日(水)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	11月12日(水)~11月26日(水) 抽選結果:11月28日(金)以降
3会 はじめてのエッセイ ~エッセイとは?詳しく説明します~	11月9日(日) 13:30~14:30	抽選 10名	10月11日(土)~10月25日(土) 抽選結果:10月26日(日)以降
3会 みんなで脳トレ	11月20日(木) 10:15~11:00	抽選 20名	10月29日(水)~11月12日(水) 抽選結果:11月13日(木)以降
2広 みんなでボッチャ	11月 4日(火)10:15~11:45 11月29日(土)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	11月 2日(日)13:30~15:00 11月25日(火)10:15~11:45	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	11月12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)
通信 自宅で出来る川柳 (通信講座)	課題「東・西・南・北」 例:東京、西暦、南国、北斗 など 締切11月5日(水)	なし	偶数月で開催中 詳細は窓口または電話にて

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】 ストレッチ&筋トレ	12月2日・9日・16日 火曜日/全3回 11:00~12:00	抽選 20名	11月4日(火)~11月18日(火) 抽選結果:11月25日(火)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	11月20日・27日 木曜日/全2回 10:45~11:30	抽選 16名	10月30日(木)~11月11日(火) 抽選結果:11月13日(木)以降 持物:筆記用具
不要	動きやすい 身体の使い方	11月8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11月中にZoom配信される事業は『オシダ体操（お腹引き締め体操）』

『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（お腹引き締め体操）』『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