



…………… 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

はじめてのヨガ教室

日時 10月3日(金)~11月28日(金)
毎週金曜日/全9回 14:45~15:30
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
持物 動きやすい服装・飲み物・タオル
講師 MIKIKO氏
定員 15名(抽選) **費用** 無料
申込期間 9月5日(金)~9月19日(金)
※抽選結果は9月26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



アンチエイジングヨガ

日時 10月4日(土)~12月20日(土)
第1.3土曜日/全6回 13:30~14:15
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 15名(抽選) **費用** 無料
持物 動きやすい服装・タオル・飲み物
講師 MIKIKO氏
申込期間 9月6日(土)~9月20日(土)
※抽選結果は9月27日(土)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



ソフトチェアロビ

椅子に座って
やります



日時 10月5日・19日
日曜日/全2回 13:30~14:15
持物 動きやすい服装・飲み物・タオル
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 18名(抽選) **費用** 無料
申込期間 9月2日(火)~9月18日(木)
※抽選結果は9月20日(土)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

手話でおしゃべり

日時 10月12日(日)~12月28日(日)
第2.4日曜日/全6回 10:30~12:00
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
講師 大川健氏
定員 20名(抽選) **費用** 無料
申込期間 9月14日(日)~9月28日(日)
※抽選結果は10月5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



空手ビクス

椅子に座って
やります



日時 10月2日(木)~11月20日(木)
第1.3木曜日/全4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 9月4日(木)~9月18日(木)
※抽選結果は9月25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



シニアバレエ教室

日時 10月11日(土)~11月22日(土)
第2.4土曜日/全4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
講師 田口亜美氏
定員 15名(抽選) **費用** 無料
持物 動きやすい服装・飲み物・タオル・靴下
申込期間 9月9日(火)~9月23日(火)
※抽選結果は9月30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



保健師による『健康相談』

日時 9月 5日(金)
9月19日(金)
10:00~12:00
13:00~15:30
場所 名主の滝施設内
申込 不要

保健師による
健康相談です。
お気軽にどうぞ



きらりあ健康講座

内容 フレイル予防について
日時 8月29日(金)10:30~11:30
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 20名(先着順) **費用** 無料
申込期間 申込受付中(定員に達するまで)

9月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2	3 脳健康度 チェック タブレット講座 参加者限定 13:30~15:00 頃 オシダ体操 14:00~15:00	4 応援グッズ ボランティア 10:15~11:00 空手ビクス 14:00~15:00	5 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 Zoom講座 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30	6 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチ エイジング 13:30~14:15	7 昭和歌謡 14:00~15:00 川柳締切
8 休館日	9 ポッチャ 10:15~11:45	10 名画座 10:00~12:00 頃 タブレット 13:30~14:30 オシダ体操 14:00~15:00	11 イヤリング 10:15~11:45 リズム体操 11:00~12:00 歌声サロン 13:30~15:00	12 e-スポーツ 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	13 動きやすい 身体の使い方 10:15~11:00 スマホ交流会 13:30~15:00	14 手話で おしゃべり 10:30~12:00
15 休館日	16 イヤリング 10:15~11:45 スマホ交流会 10:30~12:00	17 お薬相談 11:30~13:30 タブレット 13:30~14:30	18 香水瓶 10:15~11:45 クレヨン 10:15~11:45 空手ビクス 14:00~15:00	19 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30	20 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチ エイジング 13:30~14:15 英会話 13:30~14:15	21 e-スポーツ 13:30~15:00 練功十八法 14:00~15:00
22 休館日	23 ポッチャ 10:15~11:45 押し花 10:15~11:45	24 美容講座 13:30~15:00	25 脳トレ 10:15~11:00 リズム体操 11:00~12:00 栄養相談 11:30~13:30 スマホ個別 13:30~15:00	26 クレヨン 10:15~11:45 スマホ個別 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	27 香水瓶 13:15~14:45 英会話 13:30~14:15	28 手話で おしゃべり 10:30~12:00
29 休館日	30	<p>管理栄養士・薬剤師 による個別相談 日時:『栄養相談』 9月25日(木) 11:30~13:30 『お薬相談』 9月17日(水) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室</p>				

休館日

休館日

休館日

休館日

休館日

『いこいこ体操』
毎週火曜~日曜
9:30~10:00
申込不要

『ごーごー体操』
毎週火曜・金曜
14:00~14:30
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。

9月3日・10日(水)の『脳いき
いきタブレット講座』の会場
は3階展示会議室となります。

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

	講座名	日時	定員	申込期間/備考
申込が必要	3会 【9月開催】 歌声サロン	9月11日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	8月14日(木)~8月28日(木) 抽選結果:9月4日(木)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 初心者でも出来る 練功十八法	9月21日(日) 14:00~15:00	抽選 15名	8月19日(火)~9月7日(日) 抽選結果:9月12日(金)以降
	2広 楽しいリズム体操	9月11日・25日 第2木曜日/全2回 11:00~12:00	抽選 18名	8月15日(金)~8月31日(日) 抽選結果:9月3日(水)以降
	3和 2広 スマホ個別相談 (1人約20分)	①9月25日(木)13:30~15:00 ②9月26日(金)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各4名	8月19日(火)~9月4日(木) 抽選結果:9月6日(土)以降 持物:スマホ
	2広 【スマホ交流会】 緊急時のスマホ活用	①9月13日(土)13:30~15:00 ②9月16日(火)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各8名	8月19日(火)~9月4日(木) 抽選結果:9月6日(土)以降 持物:スマホ
	2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	9月5日(金) 10:30~11:30	先着 8名	8月26日(火)~定員に達するまで 持物:スマホ
	3和 琥珀風イヤリング	①9月11日(木)10:15~11:45 ②9月16日(火)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各4名	8月22日(金)~9月3日(水) 抽選結果:9月4日(木)以降 費用:400円
	3会 クレヨンアート 【ぶどう】	①9月18日(木)10:15~11:45 ②9月26日(金)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	8月21日(木)~9月9日(火) 抽選結果:9月11日(木)以降
	3和 香水瓶の フラワーアレンジ	①9月18日(木)10:15~11:45 ②9月27日(土)13:15~14:45 いずれか1回	抽選 各6名	8月20日(水)~9月7日(日) 抽選結果:9月10日(水)以降 費用:300円/持物:持ち帰り袋
3会 押し花のしおり	9月23日(火) 10:15~11:45	抽選 6名	9月2日(火)~9月16日(火) 抽選結果:9月19日(金)以降 費用:50円/持物:持ち帰り袋	
3会 みんなで脳トレ	9月25日(木) 10:15~11:00	抽選 20名	8月28日(木)~9月11日(木) 抽選結果:9月18日(木)以降	
不要	2広 みんなでポッチャ	9月 9日(火)10:15~11:45 9月23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 みんなでe-スポーツ	9月12日(金)10:15~11:45 9月21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	9月10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 合同体育祭 応援グッズ作り	9月4日(木) 10:15~11:00	なし	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

	講座	日時	定員	申込期間/備考
申込が必要	2広 【10月~12月開催】 チェアヨガ教室	10月4日~12月20日 第1.3土曜/全6回 10:45~11:30	抽選 18名	9月6日(土)~9月20日(土) 抽選結果:9月27日(土)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル
	2広 【オシダ体操】 肩こり予防体操	10月1日・8日 水曜日/全2回 11:00~12:00	抽選 20名	9月3日(水)~9月17日(水) 抽選結果:9月24日(水)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル
	3会 かんたん 英会話	9月20日・27日 土曜日/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	8月27日(水)~9月11日(木) 抽選結果:9月13日(土)以降 持物:筆記用具
不要	2広 動きやすい 身体の使い方	9月13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 講師:池田卓規氏 ※名主の滝に来てくださいます

※上記以外で9月中にZoom配信される事業は『オシダ体操(股関節予防体操)』『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(股関節予防体操)』『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。

通信	講座	定員	申込期間/備考
自宅出来る川柳 (通信講座)	課題「丸」 例:食べ物、性格など 締切9月7日(日)	なし	偶数月で開催中 詳細は窓口または電話にて

YELL 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。
 右記二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。

