

# いこいの家通信

# いこいこいこ

令和8年3月25日発行

No.50

## 名主の滝

### 4月号



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

### カーネーションのフレーム飾り

**日時** ①4月16日(木)10:15~11:45  
②4月19日(日)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7名(抽選) **費用** 150円  
**持物** 持ち帰り袋  
**申込期間** 3月24日(火)~4月7日(火)  
※抽選結果は4月9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



### 健康フラダンス教室

**日時** 4月15日(水)、5月20日(水)、6月24日(水)  
全3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  
**持物** 飲み物・タオル  
**申込期間** 3月18日(水)~4月5日(日)  
※抽選結果は4月8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



### 交通安全講話

~自転車交通反則金制度開始について~

**日時** 4月30日(木)13:30~14:30  
**講師** 警視庁 王子警察署  
**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** 4月1日(水)~**定員に達するまで**



### ちりめんてんてん

**日時** 4月17日(金)10:15~11:45  
**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** 100円  
**申込期間** 3月25日(水)~4月8日(水)  
※抽選結果は4月10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



### 初めてのかぎ針編み

**日時** ①4月 9日(木)10:15~12:00  
②4月25日(土)10:15~12:00  
**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) **持物** 持ち帰り袋  
**申込期間** 3月14日(土)~3月31日(火)  
※抽選結果は4月2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

### ソフトチェアロビ

椅子に座って  
やります

**日時** ①5月 3日・17日/第1.3日曜日/全2回  
②5月10日・24日/第2.4日曜日/全2回  
13:30~14:15 ①か②のどちらか選択  
**持物** 動きやすい服装・飲み物  
**場所** 名主の滝老人いこいの家 2階大広間  
**定員** 各18名(抽選) **費用** 無料  
**申込期間** 4月5日(日)~4月19日(日)  
※抽選結果は4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



### 保健師による『健康相談』

**日時** 4月 3日(金)  
4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

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** 食物繊維について  
**日時** 4月15日(水)13:30~14:30  
**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** 3月25日(水)~**定員に達するまで**

きらりあ北職員による  
健康講話と健康カルタを行います。



# 4月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日	
		1 ポッチャ 10:15~11:45	2 Zoom講座 10:30~11:30 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	
管理栄養士・薬剤師 による個別相談 日時:『栄養相談』 4月15日(水) 11:30~13:30 『お薬相談』 4月23日(木) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室							
6 休館日 	7 オシダ体操 11:00~12:00	8 名画座 10:00~12:00 頃	9 かぎ針 10:15~12:00 歌声サロン 13:30~15:00	10 スマホ交流会 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 知っている はずの国語 10:30~11:30 e-スポーツ 13:30~15:00	
13 休館日	14 オシダ体操 11:00~12:00	15 フラダンス 10:15~11:15 栄養相談 11:30~13:30 きらりあ 健康講座 13:30~14:30	16 フレーム飾り 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 ちりめん 10:15~11:45 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 フレーム飾り 13:15~14:45	
20 休館日 	21 オシダ体操 11:00~12:00	22 クレヨン 10:15~11:45 英会話 13:30~14:15	23 脳トレ 10:15~11:00 お薬相談 11:30~13:30 スマホ個別 13:30~15:00	24 クレヨン 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	25 かぎ針 10:15~12:00 シニアバレエ 13:30~14:30	26 知っている はずの国語 10:30~11:30 ポッチャ 13:30~15:00	
27 休館日	28 オシダ体操 11:00~12:00 スマホ交流会 13:30~15:00  ごーご体操 お休み	29 ちぎり絵 はがき 10:15~11:45 英会話 13:30~14:15	30 スマホ個別 10:30~12:00 交通安全講話 13:30~14:30	『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要  『ごーご体操』 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。

**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 【5月開催】 歌声サロン	5月14日(木) 13:30~15:00	<b>抽選</b> 40名	4月9日(木)~4月23日(木) <b>抽選結果:4月30日(木)以降</b>
	3会 【4月開催】 歌声サロン	4月9日(木) 13:30~15:00	<b>抽選</b> 40名	3月12日(木)~3月26日(木) <b>抽選結果:4月2日(木)以降</b>
	3和 スマホ個別相談 (1人約20分)	①4月23日(木)13:30~15:00 ②4月30日(木)10:30~12:00 いずれか1回	<b>抽選</b> 各4名	3月24日(火)~4月7日(火) <b>抽選結果:4月10日(金)以降</b> <b>持物:スマホ</b>
	2広 【スマホ交流会】 東京アプリのはじめかた	①4月10日(金)10:30~12:00 ②4月28日(火)13:30~15:00 いずれか1回	<b>抽選</b> 各8名	3月25日(水)~4月5日(日) <b>抽選結果:4月7日(火)以降</b> <b>持物:スマホ</b>
	2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	4月2日(木) 10:30~11:30	<b>先着</b> 8名	3月25日(水)~定員に達するまで <b>持物:スマホ</b>
	3会 クレヨンアート 【鯉のぼり】	①4月22日(水)10:15~11:45 ②4月24日(金)10:15~11:45 いずれか1回	<b>抽選</b> 各15名程度	3月27日(金)~4月10日(金) <b>抽選結果:4月15日(水)以降</b>
	3会 ちぎり絵ハガキ	4月29日(水) 10:15~11:45	<b>抽選</b> 6名	4月7日(火)~4月19日(日) <b>抽選結果:4月21日(火)以降</b> <b>持物:お好みの折紙・和紙・新聞広告・チラシなど</b>
	3会 みんなで脳トレ	4月23日(木) 10:15~11:00	<b>抽選</b> 20名	3月27日(金)~4月10日(金) <b>抽選結果:4月16日(木)以降</b>
	2広 みんなでポッチャ	4月 1日(水)10:15~11:45 4月26日(日)13:30~15:00	<b>先着</b> 10名程度	当日直接会場へ(申込不要) <b>持物:動きやすい服装・飲み物</b>
	不要	2広 みんなでe-スポーツ	4月 3日(金)10:15~11:45 4月12日(日)13:30~15:00	<b>先着</b> 10名程度
2広 名画座		4月8日(水) 10:00~12:00頃	<b>先着</b> 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	<b>先着</b> 25名程度	当日直接会場へ(申込不要) <b>※4月28日(火)ごーごー体操はお休みとなります。</b>

## 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

2広

講座

日時

定員

申込期間/備考

かんたん  
enjoy英会話

4月22日・29日  
水曜日/全2回  
13:30~14:15

**抽選**  
16名

3月25日(水)~4月11日(土)  
**抽選結果:4月16日(木)以降**  
**持物:筆記用具**

2広

動きやすい  
身体の使い方

4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**

不要

- ※上記以外で4月中にZoom配信される事業は『**オシダ体操 (ゴムバンド体操)**』  
 『**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 (ゴムバンド体操)』『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。

YELL

**ボランティア登録募集!**

【[foryou-yell.net](http://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トサイト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](mailto:nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp)

[nanushi-online@foryou.or.jp](mailto: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

