

いこいの家通信

いこいこ

令和8年4月25日発行

No.51

名主の滝

5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せ

【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

～老人いこいの家の利用証を更新します～

利用曜日も変更になります。6月から新しい利用証に切り替わります。

【受付開始】5月10日(日)から

【申請方法】現在お持ちの利用証、マイナンバーカードなどの住所、氏名、年齢が確認できるものと緊急連絡先をご用意のうえ、老人いこいの家またはふれあい館で直接お申し込みください。

知っているはずの「国語」

～不思議な日本語に挑戦します～

日時 ①6月14日・28日/10:30~11:30/全2回
②6月14日・28日/13:30~14:30/全2回

①か②のどちらか選択

場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室

持物 筆記用具 **定員** 各20名(抽選)

費用 無料

申込期間 5月10日(日)~5月24日(日)

※抽選結果は5月31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



はじめてのヨガ教室

日時 6月5日(金)~7月31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 5月1日(金)~5月15日(金)

※抽選結果は5月29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



空手ビクス

椅子に座って
やります



日時 6月4日(木)~7月16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 5月7日(木)~5月21日(木)

※抽選結果は5月28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



明理会中央総合病院による健康講話

～いつまでも自宅で元気に！

介護リスクを減らす運動や生活のすすめ～

日時 6月3日(水)13:30~14:30

講師 明理会中央総合病院リハビリテーション課 黒鳥氏

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 健康体操も行います！

定員 20名(抽選) **費用** 無料

申込期間 4月30日(木)~5月20日(水)

※抽選結果は5月27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



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 5月30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 30名(先着順) **費用** 無料

申込期間 5月1日(金)~定員に達するまで



自宅で出来る介護予防体操の実践や生活術について理学療法士が解説します
住み慣れた自宅での健康維持を応援！生活の質を高めるヒントが詰まった講話となっております。





5月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
保健師による健康相談 日時: 5月 1日(金) 5月15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』 5月20日(水) 11:30~13:30 『お薬相談』 5月28日(木) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室		1 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30	2 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15	3 e-スポーツ 10:15~11:45 チェアロビ① 13:30~14:15
4 休館日	5	6 ポッチャ 10:15~11:45	7 Zoom講座 10:30~11:30 空手ビクス 14:00~15:00	8 ヨガ教室 14:45~15:30	9 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	10 チェアロビ② 13:30~14:15
11 休館日	12	13 名画座 10:00~12:00 頃	14 歌声サロン 13:30~15:00	15 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 スマホ交流会 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	16 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15	17 ペットボトル 10:15~12:00 チェアロビ① 13:30~14:15
18 休館日 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要 </div>	19 スマホ個別 10:30~12:00	20 フラダンス 10:15~11:15 栄養相談 11:30~13:30 e-スポーツ 13:30~15:00	21 英会話 11:15~12:00 空手ビクス 14:00~15:00	22 ちぎり絵 ハガキ 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	23 シニアバレエ 13:30~14:30	24 チェアロビ② 13:30~14:15
25 休館日 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要 </div>	26	27 スマホ交流会 10:30~12:00 ペットボトル 13:15~15:00	28 お薬相談 11:30~13:30 英会話 11:15~12:00 スマホ個別 13:30~15:00	29 脳トレ 10:15~11:00 ヨガ教室 14:45~15:30	30 ポップス コンサート 14:30~15:30	31 ポッチャ 13:30~15:00

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	【6月開催】 歌声サロン	6月11日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	5月14日(木)~5月28日(木) 抽選結果:6月4日(木)以降
3会	【5月開催】 歌声サロン	5月14日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	4月9日(木)~4月23日(木) 抽選結果:4月30日(木)以降
3和	スマホ個別相談 (1人約20分)	①5月19日(火)10:30~12:00 ②5月28日(木)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	4月19日(日)~5月1日(金) 抽選結果:5月7日(木)以降 持物:スマホ
2広	【スマホ交流会】 東京アプリのはじめかた	①5月15日(金)10:30~12:00 ②5月27日(水)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各5名	4月17日(金)~5月1日(金) 抽選結果:5月7日(木)以降 持物:スマホ
2広	Zoom講座 (オンライン会議ツール)	5月7日(木) 10:30~11:30	先着 8名	4月25日(土)~定員に達するまで 持物:スマホ
3会 2広	ペットボトルカバー を編もう	5月17日(日)10:15~12:00 5月27日(水)13:15~15:00 全2回	抽選 12名	4月21日(火)~5月6日(水) 抽選結果:5月8日(金)以降 持物:毛糸(コットン)・かぎ針
3会	ちぎり絵ハガキ	5月22日(金) 10:15~11:45	抽選 6名	4月28日(火)~5月8日(金) 抽選結果:5月12日(火)以降 持物:お好みの折紙・和紙・新聞広告・チラシなど
3会	みんなで脳トレ	5月29日(金) 10:15~11:00	抽選 20名	4月23日(木)~5月7日(木) 抽選結果:5月22日(金)以降
2広	みんなでポッチャ	5月 6日(水)10:15~11:45 5月31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	5月 3日(日)10:15~11:45 5月20日(水)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	5月13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

2広

講座

日時

定員

申込期間/備考

かんたん
enjoy英会話

5月21日・28日
木曜日/全2回
11:15~12:00
※今回は午前開催です

抽選
16名

4月29日(水)~5月9日(土)
抽選結果:5月14日(木)以降
持物:筆記用具

2広

動きやすい
身体の使い方

5月9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5月中にZoom配信される事業は『**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。

→『**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】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

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

