

利用できる方は、原則として区内在住の60歳以上の方に限りです

【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

## アンチエイジングヨガ

**日時** 10月3日(土)~12月19日(土) **11月21日(土)除く**  
第1.3土曜日/全5回 13:30~14:15  
**場所** 名主の滝老人いこいの家 2階大広間  
**講師** MIKIKO氏 **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  
**申込期間** 9月5日(土)~9月19日(土)  
※抽選結果は9月26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

## はじめてのヨガ教室

**日時** 10月2日(金)~11月27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4日(金)~9月18日(金)  
※抽選結果は9月25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



## ペーパークイリング

**日時** 9月29日(火)10:30~12:00 **コスモスを作成します**  
**場所** 名主の滝老人いこいの家 2階大広間  
**定員** 8名(抽選) **費用** 無料  
**講師** 中野みどり氏  
**申込期間** 8月25日(火)~9月8日(火)  
※抽選結果は9月15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



## 空手ビクス

**日時** 10月1日(木)~11月19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3日(木)~9月17日(木)  
※抽選結果は9月24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」

**日時** ①10月4日・18日/10:30~11:30/全2回  
②10月4日・18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** 9月6日(日)~9月20日(日)  
※抽選結果は9月27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



## シニアバレエ教室

**日時** 10月10日(土)~12月26日(土)  
第2.4土曜日/全6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12日(土)~9月26日(土)  
※抽選結果は10月3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



## 美容専門学生による美容講座

**日時** 10月20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** コーセー美容専門学校の学生  
**定員** 12名(抽選) **費用** 400円  
**申込期間** 9月22日(火)~10月6日(火)  
※抽選結果は10月13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

ハンドケア&ルームフレグランス作りを行います  
癒しの効果でリラックス効果が期待出来ます



| 月                                                                                                       | 火                                                         | 水                                                                               | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 金                                                                                       | 土                                                             | 日                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         | 1<br>e-スポーツ<br>10:15~11:45                                | 2<br>お薬と衛生<br>10:30~11:30<br>スリッパ作り<br>12:00~12:30<br>頃<br>防災アプリ<br>13:30~15:00 | 3<br>オシダ体操<br>10:30~11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4<br>健康相談<br>10:00~12:00<br>13:00~15:30<br>Zoom講座<br>10:30~11:30<br>ヨガ教室<br>14:45~15:30 | 5<br>チェアヨガ<br>10:45~11:30<br>アンチエイジング<br>13:30~14:15          | 6<br>手話で<br>おしゃべり<br>10:30~12:00<br>チェアロビ①<br>13:30~14:15  |
| 7<br><br>休館日<br><br>    | 8<br>ボッチャ<br>10:15~11:45                                  | 9<br>名画座<br>10:00~12:00<br>頃                                                    | 10<br>オシダ体操<br>10:30~11:30<br>歌声サロン<br>13:30~15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11<br>ヨガ教室<br>14:45~15:30                                                               | 12<br>動きやすい<br>身体の使い方<br>10:15~11:00<br>シニアバレエ<br>13:30~14:30 | 13<br>チェアロビ②<br>10:30~11:15                                |
| 14<br><br>休館日<br><br> | 15<br>スマホ個別<br>10:30~12:00<br>e-スポーツ<br>13:30~15:00       | 16<br>ちぎり絵<br>10:15~11:45                                                       | 17<br>オシダ体操<br>10:30~11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18<br>健康相談<br>10:00~12:00<br>13:00~15:30<br>スマホ個別<br>10:30~12:00<br>ヨガ教室<br>14:45~15:30 | 19<br>チェアヨガ<br>10:45~11:30<br>アンチエイジング<br>13:30~14:15         | 20<br>手話で<br>おしゃべり<br>10:30~12:00<br>チェアロビ①<br>13:30~14:15 |
| 21<br><br>休館日<br><br>『いこいこ体操』<br>毎週火曜～日曜<br>9:30~10:00<br>申込不要                                          | 22<br>館内装飾<br>10:15~11:45<br>ボッチャ<br>13:30~15:00          | 23<br>フラダンス<br>10:15~11:15<br>英会話<br>13:30~14:15                                | 24<br>ミニドレス<br>10:15~12:00<br>お薬相談<br>11:30~13:30<br>スマホ交流会<br>13:30~15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25<br>脳トレ<br>10:15~11:00<br>ヨガ教室<br>14:45~15:30                                         | 26<br>シニアバレエ<br>13:30~14:30                                   | 27<br>チェアロビ②<br>10:30~11:15<br>ミニドレス<br>13:15~15:00        |
| 28<br><br>休館日<br><br>『ごーごー体操』<br>毎週火曜・金曜<br>14:00~14:30<br>申込不要                                         | 29<br>ペーパー<br>クイリング<br>10:30~12:00<br>栄養相談<br>11:30~13:30 | 30<br>スマホ交流会<br>10:30~12:00<br>英会話<br>13:30~14:15                               | 保健師による健康相談<br>日時: 9月 4日(金)<br>9月18日(金)<br>10:00~12:00<br>13:00~15:30<br>場所:名主の滝施設内 /<br>申込:不要<br><br>管理栄養士・薬剤師<br>による個別相談<br>日時:『お薬相談』<br>9月24日(木)<br>11:30~13:30<br>『栄養相談』<br>9月29日(火)<br>11:30~13:30<br>場所:1階 健康相談室<br> |                                                                                         |                                                               |                                                            |

**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<br>【10月～12月開催】<br>手話でおしゃべり                                                                            | 10月11日～12月27日<br>第2.4日曜日/全6回<br>10:30～12:00               | <b>抽選</b><br>20名       | 9月13日(日)～9月27日(日)<br><b>抽選結果:10月4日(日)以降</b><br><b>持物:筆記用具</b>          |
|       | 3会<br>【10月開催】<br>歌声サロン                                                                                   | 10月8日(木)<br>13:30～15:00                                   | <b>抽選</b><br>40名       | 9月10日(木)～9月24日(木)<br><b>抽選結果:10月1日(木)以降</b>                            |
|       | 3会<br>【9月開催】<br>歌声サロン                                                                                    | 9月10日(木)<br>13:30～15:00                                   | <b>抽選</b><br>40名       | 8月13日(木)～8月27日(木)<br><b>抽選結果:9月3日(木)以降</b>                             |
|       | 2広<br>防災アプリについて                                                                                          | 9月2日(水)<br>13:30～15:00                                    | <b>先着</b><br>20名       | 8月5日(水)～定員に達するまで<br><b>持物:スマホ</b>                                      |
|       | 2広<br>【スマホ交流会】<br>声であらうはじめての<br>Google                                                                   | ①9月24日(木)13:30～15:00<br>②9月30日(水)10:30～12:00<br>いずれか1回    | <b>抽選</b><br>各8名       | 8月21日(金)～9月3日(木)<br><b>抽選結果:9月8日(火)以降</b><br><b>持物:スマホ</b>             |
|       | 3和<br>2広<br>スマホ個別相談<br>(1人約 <b>30分</b> )                                                                 | ①9月15日(火)10:30～12:00<br>②9月18日(金)10:30～12:00<br>いずれか1回    | <b>抽選</b><br>各4名       | 8月21日(金)～9月3日(木)<br><b>抽選結果:9月8日(火)以降</b><br><b>持物:スマホ</b>             |
|       | 2広<br>Zoom講座<br>(オンライン会議ツール)                                                                             | 9月4日(金)<br>10:30～11:30                                    | <b>先着</b><br>8名        | 8月25日(火)～定員に達するまで<br><b>持物:スマホ</b>                                     |
|       | 2広<br>ミニドレスの<br>チャーム  | ①9月24日(木)10:15～12:00<br>②9月27日(日)13:15～15:00<br>いずれか1回    | <b>抽選</b><br>各6名       | 8月29日(土)～9月13日(日)<br><b>抽選結果:9月15日(火)以降</b><br><b>費用:50円/持物:毛糸・かぎ針</b> |
|       | 3会<br>ちぎり絵ハガキ                                                                                            | 9月16日(水)<br>10:15～11:45                                   | <b>抽選</b><br>6名        | 8月26日(水)～9月6日(日)<br><b>抽選結果:9月9日(水)以降</b><br><b>持物:折紙・和紙・新聞広告面等</b>    |
|       | 3会<br>みんなで脳トレ                                                                                            | 9月25日(金)<br>10:15～11:00                                   | <b>抽選</b><br>20名       | 8月26日(水)～9月9日(水)<br><b>抽選結果:9月18日(金)以降</b>                             |
| 不要    | 2広<br>新聞紙で作る防災グッズ<br>「スリッパ」                                                                              | 9月2日(水)<br>12:00～12:30頃                                   | <b>先着</b><br>10名<br>程度 | 当日直接会場へ(申込不要)                                                          |
|       | 2広<br>みんなでポッチャ                                                                                           | 9月 8日(火)10:15～11:45<br>9月22日(火)13:30～15:00                | <b>先着</b><br>10名<br>程度 | 当日直接会場へ(申込不要)<br><b>持物:動きやすい服装・飲み物</b>                                 |
|       | 2広<br>みんなでe-スポーツ                                                                                         | 9月 1日(火)10:15～11:45<br>9月15日(火)13:30～15:00                | <b>先着</b><br>10名<br>程度 | 当日直接会場へ(申込不要)<br><b>持物:動きやすい服装・飲み物</b>                                 |
|       | 2広<br>名画座                                                                                                | 9月9日(水)<br>10:00～12:00頃                                   | <b>先着</b><br>20名<br>程度 | 当日直接会場へ(申込不要)                                                          |
|       | 2広<br>館内装飾<br>【ハロウィン】                                                                                    | 9月22日(火)<br>10:15～11:45                                   | なし                     | 当日直接会場へ(申込不要)                                                          |
|       | 2広<br>いこいこ体操<br>ごーごー体操<br>(職員による軽体操)                                                                     | いこいこ体操<br>毎週火～日 9:30～10:00<br>ごーごー体操<br>毎週火・金 14:00～14:30 | <b>先着</b><br>25名<br>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にて申込み用紙の記入をお願いします

【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<br>【10月～12月開催】<br>チェアヨガ教室 | 10月3日～12月19日<br><b>11月21日(土)除く</b><br>第1.3土曜日/全5回<br>10:45～11:30 | <b>抽選</b><br>18名 | 9月5日(土)～9月19日(土)<br><b>抽選結果:9月26日(土)以降</b><br><b>持物:動きやすい服装・飲み物・タオル</b>            |
|       | 2広<br>かんたん<br>enjoy英会話       | 9月23日・30日<br>水曜日/全2回<br>13:30～14:15                              | <b>抽選</b><br>16名 | 8月26日(水)～9月12日(土)<br><b>抽選結果:9月17日(木)以降</b><br><b>持物:筆記用具</b>                      |
|       | 2広<br>【オシダ体操】<br>膝痛予防体操      | 10月15日・22日・29日<br>木曜日/全3回<br>11:00～12:00                         | <b>抽選</b><br>20名 | 9月10日(木)～9月24日(木)<br><b>抽選結果:10月1日(木)以降</b><br><b>持物:動きやすい服装・飲み物・タオル</b>           |
| 不要    | 2広<br>動きやすい<br>身体の使い方        | 9月12日(土)<br>10:15～11:00                                          | <b>先着</b><br>20名 | 当日直接会場へ(申込不要)<br><b>持物:動きやすい服装・飲み物</b><br><b>講師:池田卓規氏</b><br><b>※名主の滝に来てくださいます</b> |

※上記以外で9月中にZoom配信される事業は『オシダ体操(筋トレとストレッチ)』『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(筋トレとストレッチ)』『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。



## お知らせ

第3回きらりあ北・いこいの家合同体育祭  
**10月7日(水)**に開催致します  
詳細は改めて告知させていただきます



**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

