

……… 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

～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(金)から

【申請方法】現在お持ちの利用証、健康保険証などの住所、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申し込んでください。

NEW

講演会

シーンや肌質に合わせた 日焼け止めの選び方・使い方

6月開催

日時 6月6日(木) 14:00～15:00

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 筆記用具

講師 薬剤師：江黒氏

申込 4月25日(木)～5月21日(火)

期間 ※抽選結果は5月24日(金)以降**当選者のみ**電話にてご連絡いたします

※当選者でご希望の方は、当日講演前に肌測定を行います



名主の滝老人いこいの家

職員紹介パート12!

- ①自分を動物に例えると?
- ②趣味・特技
- ③好きな言葉(座右の銘)
- ④北区で好きなところ・行ってみたいところ
- ⑤皆さんへ一言



(くろだ たえこ)
黒田 妙子

- ①ゾウ
- ②油絵
- ③一期一会
- ④古河庭園
- ⑤よろしく願っています

NEW

Zoom

やさしいピラティス (水曜/全2回)

日時 5月8日・15日(水曜/全2回)
13:30～14:30

場所 ①Zoomを使用 各自自宅等
②名主の滝老人いこいの家 2階 大広間

定員 ①なし ②14名(抽選)

費用 無料

持物 動きやすい服装・飲み物

申込 ①実施日2日前まで

②4月16日(火)～4月30日(火)

期間 ※抽選結果は5月1日(水)以降
当選者のみ電話にて連絡





5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』 5月15日(水) 11:30~13:30 『お薬相談』 5月23日(木) 11:30~13:30 場所: 1階 健康相談室 申込: 不要		1 スマホ個別 10:30~12:00	2 スクワット マスター! 11:00~12:00 就労個別相談 13:30~14:30	3 健康相談 お休み タブレット 10:30~11:30	4 シニアバレエ クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	5 フラダンス お休み
6 休館日	7 Zoom講座 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30	8 クレヨン アート 10:15~11:45 やさしい ピラティス 13:30~14:30	9 スクワット マスター! 11:00~12:00 歌声サロン 13:30~15:00	10 タブレット 10:30~11:30 チェアヨガ 14:45~15:30	11 スマホ個別 10:30~12:00 シニアバレエ クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	12 手話で おしゃべり 10:30~12:00
13 休館日	14 リズム体操 11:00~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	15 ペーパー クイリング 10:15~11:45 栄養相談 11:30~13:30 やさしい ピラティス 13:30~14:30	16 スクワット マスター! 11:00~12:00 英会話 13:30~14:15	17 タブレット 10:30~11:30	18 シニアバレエ クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	19 フラダンス ゆっくり 13:30~14:15 経験者 14:30~15:15
20 休館日	21 手作りカード 10:15~11:45 リズム体操 11:00~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	22 脳トレ 10:15~11:00 スマホ講座 地図アプリ 13:30~14:30	23 スクワット マスター! 11:00~12:00 お薬相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15	24 タブレット 10:30~11:30 チェアヨガ 14:45~15:30	25 オンライン エクササイズ 10:00~10:45 みのるさんの 歌ボラ 13:30~14:30 シニアバレエ クララ 13:30~14:10 キトリ 14:30~15:10	26 手話で おしゃべり 10:30~12:00
『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				
27 休館日	28 ペーパー クイリング 10:15~11:45 リズム体操 11:00~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	29 スマホ講座 地図アプリ 10:30~11:30 手作りカード 13:15~14:45	30 クレヨン アート 10:15~11:45 スクワット マスター! 11:00~12:00	31 タブレット 10:30~11:30	きらりあ北による 『就労個別相談』 日時:5月2日(木) 13:30~14:30 場所:名主の滝 3階 和室 申込:不要	

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**当選者のみ電話にて**ご連絡いたします。

講座名	日時	定員	申込期間/備考
『シーンや肌質に合わせた日焼け止めの選び方・使い方』の詳細は一面をご覧ください			
スマホ個別相談 (1人約20分)	①5月 1日(水)10:30~12:00 ②5月11日(土)10:30~12:00 いずれか1回	抽選 各4名	4月16日(火)~4月25日(木) 抽選結果：4月26日(金)以降
Zoom講座 (オンライン会議ツール)	5月7日(火) 10:30~11:30	先着 8名	4月25日(木)~ 定員に達するまで
クレヨンアート 「さくらんぼ」	①5月 8日(水)10:15~11:45 ②5月30日(木)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 15名 程度	4月18日(木)~4月30日(火) 抽選結果：5月1日(水)以降
歌声サロン 	5月9日(木) 13:30~15:00頃	抽選 30名 程度	4月11日(木)~4月25日(木) 抽選結果：5月1日(木)以降
ペーパークイリング 「ライラックの キーホルダー」	①5月15日(水) 10:15~11:45 ②5月28日(火) 10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各8名	4月23日(火)~5月7日(火) 抽選結果：5月8日(水)以降
手作りカードを 作ろう 	①5月21日(火)10:15~11:45 ②5月29日(水)13:15~14:45 いずれか1回	抽選 各8名	4月18日(木)~5月10日(金) 抽選結果：5月14日(火)以降 費用50円
みんなで脳トレ	5月22日(水) 10:15~11:00	抽選 20名	4月17日(水)~5月8日(水) 抽選結果：5月9日(木)以降
【6月~7月開催】 はじめてのヨガ教室	6月4日~7月30日 すべて火曜/全9回 14:45~15:30	抽選 14名	5月7日(火)~5月21日(火) 抽選結果：5月28日(火)以降
【6月開催】 歌声サロン 	6月13日(木) 13:30~15:00頃	抽選 30名 程度	5月9日(木)~5月23日(木) 抽選結果：5月29日(水)以降
自宅のできる川柳 (通信講座)	課題「春」 締切5月7日(火)	なし	偶数月で開催中 詳細は窓口または電話にて
きらりあ 就労個別相談会 	5月2日(木) 13:30~14:30	なし	当日直接会場へ(申込不要)
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)

申込が必要

通信

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】各講座の実施日2日前まで
 ※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**当選者のみ電話にて**ご連絡いたします。

申込が必要

不要

講座	日時	定員	申込期間/備考
※下記以外で5月中にZoom配信される事業は『 目指せ！スクワットマスター！ 』『 椅子(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。『 目指せ！スクワットマスター！ 』『 椅子(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。			
やさしいピラティス 	5月8日・15日 すべて水曜/全2回 13:30~14:30	抽選 14名	4月16日(火)~4月30日(火) 抽選結果：5月1日(水)以降
リズム体操	5月14日・21日・28日 すべて火曜/全3回 11:00~12:00	抽選 15名程度	4月20日(土)~5月2日(木) 抽選結果：5月4日(土)以降
 かんたん英会話	5月16日・23日 すべて木曜/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	4月20日(土)~5月3日(金) 抽選結果：5月4日(土)以降
【スマホ講座】 地図アプリ	①5月22日(水)13:30~14:30 ②5月29日(水)10:30~11:30 いずれか1回	抽選 各8名	4月25日(木)~5月11日(土) 抽選結果：5月12日(日)以降 ※Zoom配信は講座の前半30分のみ
みのるさんの歌ボラ (オンライン講師による 歌声サロン) 	5月25日(土) 13:30~14:30	抽選 30名	4月25日(木)~5月10日(金) 抽選結果：5月11日(土)以降
【6月開催】 リズム体操	6月4日・11日・18日・25日 すべて火曜/全4回 11:00~12:00	抽選 15名程度	5月11日(土)~5月25日(土) 抽選結果：5月28日(火)以降
【6月開催】 お腹引き締め体操	6月6日・13日・20日・27日 すべて木曜/全4回 11:00~12:00	抽選 15名程度	5月16日(木)~5月29日(水) 抽選結果：5月30日(木)以降
理学療法士による オンライン エクササイズ	5月25日(土) 10:00~10:45	先着 20名	今回のテーマ：膝痛予防体操 当日直接会場へ(申込不要)

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
 ①：nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp
 ②：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。