



いこいこ

……… 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

NEW
講演会

中国民族楽器一笙・チェルメラ・ ひょうたん・バウ講座及び演出交流会

日時 8月1日(木) 14:00~15:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階 大広間
対象 区内在住の60歳以上の方
定員 30名(申込先着順)
費用 無料
申込 申し込み受付中~定員に達するまで
期間 ※申し込みは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

残席わずかです!



曲 国鳳 先生
(キョウ コウ)
大連大学音楽院
副院長・教授

NEW
講演会

健康食品との安心・安全・上手な関わり方

日時 8月27日(火) 14:00~15:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階 大広間
対象 区内在住の60歳以上の方
定員 30名(抽選)
費用 無料
持物 筆記用具
講師 管理栄養士
申込 8月1日(木)~8月17日(土)
期間 ※抽選結果は8月20日(火)以降当選者のみ電話にてご連絡いたします



名主の滝 名画座

日時 8月7・21日(水)10:00~12:00頃
場所 名主の滝老人いこいの家
2階 大広間
対象 区内在住の60歳以上の方
定員 20名(会場先着順)
費用 無料
申込 不要 直接会場にお越しください

NEW
イベント

第1回きらりあ北・ いこいの家合同体育祭

日時 9月18日(水)14:00~16:00
場所 北区立いきがい活動センター
対象 区内在住の60歳以上の方
定員 各館10名(抽選)
費用 無料
申込 8月20日(火)~9月3日(火)
期間 ※抽選結果は9月6日(金)以降

9月開催

当選者のみ電話にてご連絡いたします



8月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
			1 夏祭り☆体操 11:00~12:00 中国民族楽器 演出交流会 14:00~15:00	2 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30	3 チェアヨガ 10:45~11:30 シニアバレエ 13:30~14:30	4
	管理栄養士・薬剤師 による個別相談 日時:『お薬相談』 8月21日(水) 『栄養相談』 8月29日(木) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室 申込:不要				『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要	
5 休館日	6 クレヨン アートサロン 10:15~11:45 Zoom講座 10:30~11:30 やさしい ピラティス 14:45~15:30	7 名画座 10:00~12:00 きらりあ 健康講座 14:00~15:00	8 お花の ボールペン 10:15~11:15 夏祭り☆体操 11:00~12:00 歌声サロン 13:30~15:00	9 ヨガ教室 14:45~15:30	10 ポッチャ 10:15~11:45 シニアバレエ 13:30~14:30	11 手話で おしゃべり 10:30~12:00
12 休館日	13 スマホ個別 10:30~12:00 やさしい ピラティス 14:45~15:30	14 e-スポーツ 10:15~11:45 『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要	15 スマホ講座 LINE 13:30~14:30	16 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30	17 オンラインEX 10:00~10:45 チェアヨガ 10:45~11:30 シニアバレエ 13:30~14:30	18 麦わら帽子の ブローチ 10:15~11:45
19 休館日	20 スマホ個別 13:30~15:00 やさしい ピラティス 14:45~15:30	21 名画座 10:00~12:00 クレヨン アート 10:15~11:45 お薬相談 11:30~13:30	22 夏祭り☆体操 11:00~12:00 英会話 13:30~14:15	23 ヨガ教室 14:45~15:30	24 みのるさんの 歌ボラ 13:30~14:30 シニアバレエ 13:30~14:30	25 手話で おしゃべり 10:30~12:00
26 休館日	27 お花の ボールペン 13:15~14:15 健康食品講話 14:00~15:00 ごーごー体操 お休み	28 脳トレ 10:15~11:00 ポッチャ 13:30~15:00	29 クレヨン アート 10:15~11:45 夏祭り☆体操 11:00~12:00 栄養相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15	30 ヨガ教室 14:45~15:30	31 スマホ講座 LINE 10:30~11:30 シニアバレエ 13:30~14:30	保健師による 『健康相談』 日時: 8月 2日(金) 8月16日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所:名主の滝 施設内 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
『中国民族楽器一笙・チャルメラ・ちょうたん・バウ』『名主の滝・名画座』『健康食品との安心・安全・上手な関わり方』『第1回きらりあ北・いこいの家合同体育祭』の詳細は一面をご覧ください。			
Zoom講座 (オンライン会議ツール)	8月6日(火) 10:30~11:30	先着 8名	7月26日(金)~ 定員に達するまで
歌声サロン	8月8日(木) 13:30~15:00頃	抽選 40名 程度	7月11日(木)~7月25日(木) 抽選結果8月1日(木)以降
お花のボールペン	①8月 8日(木)10:15~11:15 ②8月27日(火)13:15~14:15 いずれか1回	抽選 各8名	7月14日(日)~7月26日(金) 抽選結果:8月1日(木)以降 費用100円
スマホ個別相談 (1人約20分)	①8月13日(火)10:30~12:00 ②8月20日(火)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	7月26日(金)~8月6日(火) 抽選結果:8月8日(木)以降
麦わら帽子の ブローチ	8月18日(日) 10:15~11:45	抽選 12名	7月28日(日)~8月9日(金) 抽選結果:8月11日(日)以降 費用50円
クレヨンアート 「砂浜とカニ」	①8月21日(水)10:15~11:45 ②8月29日(木)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	7月25日(木)~8月11日(日) 抽選結果:8月14日(水)以降
みんなで脳トレ	8月28日(水) 10:15~11:00	抽選 20名	7月24日(水)~8月20日(火) 抽選結果:8月21日(水)以降
【9月開催】 歌声サロン	9月12日(木) 13:30~15:00頃	抽選 40名 程度	8月8日(木)~8月22日(木) 抽選結果:8月29日(木)以降
クレヨンアート サロン	8月6日(火)10:15~11:45	先着 20名 程度	当日直接会場へ(申込不要)
きらりあ 健康講座	8月7日(水) 14:00~15:00	なし	当日直接会場へ(申込不要)
みんなでポッチャ!	8月10日(木)10:15~11:45 8月28日(水)13:30~15:00	先着 10名 程度	当日直接会場へ(申込不要)
みんなでe-スポーツ!	8月14日(水)10:15~11:45	先着 10名 程度	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

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。

講座	日時	定員	申込期間/備考
※下記以外で8月中にZoom配信される事業は『夏祭り☆体操』『(8月開催)やさしいピラティス』『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。『夏祭り☆体操』『(8月開催)やさしいピラティス』『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。			
【スマホ講座】 LINEの基本	①8月15日(木)13:30~14:30 ②8月31日(土)10:30~11:30 いずれか1回	抽選 各8名	7月26日(金)~8月6日(火) 抽選結果：8月8日(木)以降 ※Zoom配信は講座の前半30分のみ
 かんたん 英会話	8月22日・29日 すべて木曜/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	7月24日(水)~8月14日(水) 抽選結果：8月15日(木)以降
みのるさんの歌ボラ (オンライン講師による 歌声サロン)	 8月24日(土) 13:30~14:30	先着 30名	7月27日(土)~ 定員に達するまで
肩甲骨を 柔らかくする体操	9月5日・12日・19日・26日 すべて木曜/全4回 11:00~12:00	抽選 20名 程度	8月8日(木)~8月27日(火) 抽選結果：8月29日(木)以降
【9月開催】 やさしいピラティス	9月10・17・24日 すべて火曜/全3回 14:45~15:30	抽選 14名	8月8日(木)~8月27日(火) 抽選結果：8月29日(木)以降 
【防犯出前講座】 ~特殊詐欺・還付金詐欺等の犯罪手口を知って対策しましょう~	9月3日(火) 14:00~15:00 ※Zoom配信は都合により行わない場合があります	先着 30名 程度	8月1日(木)~ 定員に達するまで 
オンライン エクササイズ	8月17日(土) 10:00~10:45	先着 20名	テーマ：動きやすい体の使い方 当日直接会場へ(申込不要)

申込が必要

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
 ☒：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。