

…………… 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

美容専門学生によるシニア向け美容講座

日時 ①2月21日(金)ハンドケア (ハンドマッサージ・ファイリング・カラーリング)
②2月25日(火)メイク (スキンケア・アイブロー・チーク&リップ)
10:15~11:45

場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間 **対象** 60歳以上の北区民

定員 各10名(抽選) **費用** 無料

講師 コーセー美容専門学校の学生

申込期間 1月25日(土)~2月9日(日)

※当選結果は2月12日(水)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします



いくつになっても魅力的 ~体幹を意識した姿勢や歩行法でフレイル予防~

日時 2月23日・3月2日・9日・16日 全て日曜日

【滝野川】 10:30~12:00

【名主の滝】 13:30~15:00

場所 **【滝野川】** 2階大広間

【名主の滝】 3階展示会議室

定員 各20名(抽選) **費用** 無料

申込方法 ご本人が名主の滝老人いこいの家

窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 1月25日(土)~2月12日(水)

※抽選結果は2月14日(金)以降
当選者のみ電話にてご連絡いたします。

※どちらか一か所にお申し込みください

※お申込みされる館にお問合せください。

レッスン内容

1回目:疲れにくい姿勢づくり

2回目:体幹を鍛え、健康に歩くには

3回目:衣服を意識した歩行法

4回目:ショーリハーサル

3月22日(土)13:00~16:00 きらりあ北

「ユニバーサルファッションショー」にも是非参加しましょう!

講師:中井信之氏

俳優、モデルを経験。

ポージングディレクターとして

雑誌、新聞等でも活躍中



春の音楽歌謡祭



日時 3月9日(日) 14:00~15:00頃

出演 MORIMUSIC様

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

申込方法 ご本人が名主の滝老人いこいの家

窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 2月18日(火)~**定員に達するまで**

新春ヴァイオリンミニコンサート

日時 2月20日(木) 14:00~14:45頃

出演 吉村あみ氏

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

申込方法 ご本人が名主の滝老人いこいの家

窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 1月25日(土)~**定員に達するまで**





2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』 2月27日(木) 『お薬相談』 2月19日(水) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室 申込:不要	保健師による健康相談 日時: 2月 7日(金) 2月21日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所:名主の滝施設内 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。	1 チェアヨガ 10:45~11:30	2 ポッチャ 10:15~11:45
3 休館日	4 モールドール 10:15~11:45 押し花 10:15~11:45	5 e-スポーツ 10:15~11:45	6 ボールで全身動かそう 11:00~12:00 ちぎり絵 13:15~14:45	7 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 モールドール 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	8 オンラインEX 10:00~10:45 英会話 13:30~14:15	9 手話でおしゃべり 10:30~12:00
10 休館日	11 ちぎり絵 10:15~11:45	12 名画座 10:00~12:00頃 Zoom講座 13:30~14:30	13 ボールで全身動かそう 11:00~12:00 歌声サロン 13:30~15:00	14 ヨガ教室 14:45~15:30	15 チェアヨガ 10:45~11:30 英会話 13:30~14:15	16 e-スポーツ 13:30~15:00
17 休館日	18 押し花 10:15~11:45 スマホ個別 13:30~15:00	19 フラダンス 10:15~11:15 お薬相談 11:30~13:30	20 クレヨン 10:15~11:45 ボールで全身動かそう 11:00~12:00 ヴァイオリン 14:00~14:45頃	21 美容講座 10:15~11:45 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30	22 みのるさん歌ボラ 13:30~14:30 スマホ講座 13:30~14:30	23 手話でおしゃべり 10:30~12:00 いくつになっても魅力的 13:30~15:00
24 休館日	25 美容講座 10:15~11:45	26 フラダンス 10:15~11:15 ポッチャ 13:30~15:00	27 脳トレ 10:15~11:00 ボールで全身動かそう 11:00~12:00 栄養相談 11:30~13:30 スマホ個別 13:30~15:00	28 クレヨン 10:15~11:45 スマホ講座 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30	『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	

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

	講座名	日時	定員	申込期間/備考
3会	【3月開催】 歌声サロン	3月13日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	2月13日(木)~2月27日(木) 抽選結果:3月6日(木)
3会 2広	【スマホ講座】 スマホ交流会	①2月22日(土)13:30~14:30 ②2月28日(金)10:30~11:30 いずれか1回	抽選 各6名	1月28日(火)~2月12日(水) 抽選結果:2月13日(木)以降 持物:スマホ
3和	スマホ個別相談 (1人約20分)	①2月18日(火)13:30~15:00 ②2月27日(木)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	1月26日(日)~2月7日(金) 抽選結果:2月8日(土)以降 持物:スマホ
2広	Zoom講座 (オンライン会議ツール)	2月12日(水) 13:30~14:30	先着 8名	1月26日(日)~ 定員に達するまで 持物:スマホ
3会	みんなで脳トレ	2月27日(木) 10:15~11:00	抽選 20名	1月24日(金)~2月11日(火) 抽選結果:2月18日(火)以降
3会	クレヨンアート 【勿忘草】	①2月20日(木)10:15~11:45 ②2月28日(金)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	1月30日(木)~2月12日(水) 抽選結果:2月13日(木)以降
3和	押し花カード	①2月 4日(火)10:15~11:45 ②2月18日(火)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各6名	1月19日(日)~1月30日(木) 抽選結果:1月31日(金)以降 費用:300円/持物:持ち帰り袋
2広	もこもこ モールドール	①2月4日(火)10:15~11:45 ②2月7日(金)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各10名	1月12日(日)~1月26日(日) 抽選結果:1月28日(火)以降 費用:200円
3和	ちぎり絵で作る 雛飾り	①2月 6日(木)13:15~14:45 ②2月11日(火)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各6名	1月14日(火)~1月28日(火) 抽選結果:1月30日(木)以降 費用:50円 持物:持ち帰り袋・折り紙(千代紙)
2広	名画座	2月12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	みんなでポッチャ	2月 2日(日)10:15~11:45 2月26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	みんなでe-スポーツ!	2月 5日(水)10:15~11:45 2月16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	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
申込が必要	2広 全身を鍛えよう	3月6日・13日・27日 木曜/全3回 11:00~12:00	抽選 20名	2月6日(木)~2月21日(金) 抽選結果:2月25日(火)以降 持物:動きやすい服装・飲み物
	2広 かんたん英会話 	2月8日・15日 すべて土曜/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	1月23日(木)~1月31日(金) 抽選結果:2月1日(土)以降 持物:筆記用具
	2広 みのるさんの歌ボラ (オンライン講師による歌声サロン)	2月22日(土) 13:30~14:30	先着 30名	1月25日(土)~ 定員に達するまで
不要	2広 オンラインエクササイズ 	3月8日(土) 10:00~10:45	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

※上記以外で2月中にZoom配信される事業は『**ボールで全身を動かそう**』『**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。
 →『ボールで全身を動かそう』『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。

ボランティア登録募集!

YELL **【foryou-yell.net】**で検索、会員登録を行ってください。
 右記二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