

…………… 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

初めてでも楽しめる タブレット体験講座

日時 10月6日～11月3日 毎週日曜日
13:30～14:30 全5回
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 10名(抽選)
費用 無料
講師 タブレット利活用協会
持物 筆記用具
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 9月10日(火)～25日(水)
※抽選結果は9月26日(木)以降
当選者のみ電話にて連絡

タブレットを
貸し出します



フラダンス教室



日時 9月22日、10月13日、11月17・24日
12月1・15日 日曜日
13:30～14:30 全6回
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
定員 15名(抽選)
費用 無料
講師 山口清恵氏
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 8月25日(日)～9月10日(火)
※抽選結果は9月13日(金)以降
当選者のみ電話にて連絡

はじめてのヨガ教室

日時 10月4日～11月29日 毎週金曜日
14:45～15:30 全9回
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 14名(抽選)
費用 無料
講師 MIKIKO氏
持物 ヨガマット(貸出あります)
動きやすい服装(足元は裸足推奨)
長さのあるスポーツタオル、飲み物
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 9月6日(金)～20日(金)
※抽選結果は9月27日(金)以降
当選者のみ電話にて連絡



チェアヨガ教室

Zoom配信
あり

日時 10月5・19日、11月2・16日、12月7・21日
第1・3土曜日
10:45～11:30 全6回
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
②18名(抽選)
費用 無料
講師 MIKIKO氏
持物 動きやすい服装
長さのあるスポーツタオル、飲み物
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実施日前週金曜日まで
②9月7日(土)～21日(土)
※抽選結果は9月27日(金)以降
当選者のみ電話にて連絡



第1回きらりあ北・いこいの家合同体育祭 パブリックビューイング!

日時 9月18日(水) 14:00～16:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
当日会場にお越しください!





9月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
<p>保健師による 健康相談</p> <p>日時: 9月6日(金) 9月20日(金) 10:00~12:00 / 13:00~15:30</p> <p>場所: 名主の滝施設内 申込: 不要</p>		<p>管理栄養士・薬剤師による 個別相談</p> <p>日時: 『栄養相談』 9月18日(水) 『お薬相談』 9月26日(木) 11:30~13:30</p> <p>場所: 1階 健康相談室 申込: 不要</p>				1
2 休館日	3 防犯出前講座 14:00~15:00 ごーごー体操 お休み	4 e-スポーツ 13:30~15:00	5 しおり作り 10:15~11:45 肩甲骨体操 11:00~12:00 Zoom講座 13:30~14:30	6 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 応援グッズ 10:15~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30	7 チェアヨガ 10:45~11:30 『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要	8 手話で おしゃべり 10:30~12:00
9 休館日	10 スマホ個別 10:30~12:00 やさしい ピラティス 14:45~15:30	11 名画座 10:00~12:00頃	12 鍋しき 10:15~11:45 肩甲骨体操 11:00~12:00 歌声サロン 13:30~15:00	13 スマホ講座 「LINEの基本」 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30	14 オンラインEX 10:00~10:45 ボッチャ 13:30~15:00	15 
16 休館日	17 スマホ個別 13:30~15:00 やさしい ピラティス 14:45~15:30	18 クレヨン 10:15~11:45 栄養相談 11:30~13:30 合同体育祭 (きらりあ北) &パブリック ビューイング 14:00~16:00	19 ドレス 10:15~11:45 肩甲骨体操 11:00~12:00 英会話 13:30~14:15	20 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30	21 チェアヨガ 10:45~11:30	22 手話で おしゃべり 10:30~12:00 フラダンス 13:30~14:30
23/30 休館日 	24 しおり作り 10:15~11:45 ドレス 13:15~14:45 やさしい ピラティス 14:45~15:30	25 脳トレ 10:15~11:00 ボッチャ 10:15~11:45	26 クレヨン 10:15~11:45 肩甲骨体操 11:00~12:00 お薬相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15	27 館内装飾 10:15~11:45 ヨガ教室 お休み	28 みのるさんの 歌ボラ 13:30~14:30 『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要	29 スマホ講座 「LINEの基本」 13:30~14:30

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
申込が必要	3和 スマホ個別相談 (1人約20分)	①9月10日(火)10:30~12:00 ②9月17日(火)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	8月20日(火)~8月31日(土) 抽選結果：9月5日(木)以降
	2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	9月5日(木) 13:30~14:30	先着 8名	8月20日(火)~ 定員に達するまで
	3会 クレヨンアート 「コスモス」	①9月18日(水)10:15~11:45 ②9月26日(木)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	8月21日(水)~9月10日(火) 抽選結果：9月11日(水)以降
	3会 【10月開催】 歌声サロン	10月10日(木) 13:30~15:00頃	抽選 40名 程度	9月12日(木)~9月26日(木) 抽選結果：10月3日(木)以降
	3和 きせかえドレス	①9月19日(木)10:15~11:45 ②9月24日(火)13:15~14:45 いずれか1回	抽選 各6名	8月23日(金)~9月7日(土) 抽選結果：9月11日(水)以降 費用 200円
	3会 みんなで脳トレ	9月25日(水) 10:15~11:00	抽選 20名	8月28日(水)~9月17日(火) 抽選結果：9月18日(水)以降
	3和 SDGs ペットボトルキャップで しおり作り	①9月 5日(木)10:15~11:45 ②9月24日(火)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各8名	8月14日(水)~8月28日(水) 抽選結果：8月29日(木)以降
	3和 <折り紙サロン> 折り紙で作る鍋しき	9月12日(木) 10:15~11:45	抽選 6名	8月16日(金)~8月28日(水) 抽選結果：9月5日(木)以降
3会 【10~12月開催】 手話でおしゃべり	10月13・27日、11月10・24日、 12月8・22日 すべて日曜 10:30~12:00	抽選 20名	9月15日(日)~9月29日(日) 抽選結果：10月3日(木)以降	
不要	2広 名画座	9月11日(水) 10:00~12:00頃	先着 20名	当日直接会場へ (申込不要)
	2広 みんなでポッチャ	9月14日(土)13:30~15:00 9月25日(水)10:15~11:45	先着 10名 程度	当日直接会場へ (申込不要)
	2広 合同体育祭 応援グッズ作り	9月6日(金) 10:15~11:30	なし	当日直接会場へ (申込不要)
	2広 みんなでe-スポーツ!	9月4日(水) 13:30~15:00	先着 10名 程度	当日直接会場へ (申込不要)
	2広 館内装飾 「ハロウィン」	9月27日(金) 10:15~11:45 	なし	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)
通信	自宅でできる川柳 (通信講座)	課題「えらぶ」 締切9月7日(土)	なし	偶数月で開催中 詳細は窓口または電話にて

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。

申込が必要

不要

講座	日時	定員	申込期間/備考
※下記以外で9月中にZoom配信される事業は『肩甲骨を柔らかくする体操』『(9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。 →『肩甲骨を柔らかくする体操』『(9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。			
かんたん英会話 2広	9月19日・26日 すべて木曜/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	8月29日(木)~9月11日(水) 抽選結果：9月12日(木)以降
【スマホ講座】 「LINEの基本」 2広	①9月13日(金)10:30~11:30 ②9月29日(日)13:30~14:30 いずれか1回	抽選 各8名	8月20日(火)~8月31日(土) 抽選結果：9月5日(木)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) 2広	9月28日(土) 13:30~14:30	先着 30名	8月24日(土)~ 定員に達するまで
【10月開催】 骨盤低筋体操 2広	10月2・9・16日 すべて水曜/全3回 10:30~11:15	抽選 14名	9月3日(火)~9月22日(日) 抽選結果：9月24日(火)以降
ゴムバンド体操 2広	10月3・10・17・31日 すべて木曜/全4回 11:00~12:00	抽選 20名 程度	9月3日(火)~9月22日(日) 抽選結果：9月26日(木)以降
オンライン エクササイズ 2広	9月14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)
第1回 きらりあ北・いこいの家 合同体育祭パブリック ビューイング! 2広	9月18日(水) 14:00~16:00	先着 20名 程度	当日直接会場へ(申込不要)

【開催場所】

2広

2階大広間

3会

3階展示会議室

3和

3階和室

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