

…………… 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

みんなで脳トレ

日時 1月24日(金) 10:15~11:00
場所 名主の滝老人いこいの家
3階展示会議室
定員 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 12月18日(水)~1月10日(金)
 ※抽選結果は1月17日(金)以降
当選者のみ電話にて連絡



Zoom

ボールで全身を動かそう

日時 2月6日・13日・20日・27日
 毎週木曜日/全4回 11:00~12:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 18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9日(木)~1月24日(金)
 ※抽選結果は1月28日(火)以降
当選者のみ電話にて連絡



はじめてのヨガ教室

日時 2月7日(金)~3月28日(金)
 毎週金曜日/全8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10日(金)~1月24日(金)
 ※抽選結果は1月31日(金)以降
当選者のみ電話にて連絡



折り紙でつくるキャンディBOX

日時 1月22日(水) 10:15~11:45
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 12名(抽選)
持物 **折り紙(4枚以上)**
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 12月25日(水)~1月14日(火)
 ※抽選結果は1月15日(水)以降
当選者のみ電話にて連絡



みんなでポッチャ

日時 1月 8日(水) 10:15~11:45
 1月19日(日) 13:30~15:00
場所 名主の滝老人いこいの家
2階大広間
定員 10名程度
持物 **動きやすい服装/飲み物**
費用 無料
申込 不要 当日会場へお越しください。



今年も名主の滝老人いこいの家をご利用いただきありがとうございました。
 来年も皆様とお会い出来ることを楽しみにしております。
 皆様にとって良い年になりますよう心から願っております。
 名主の滝老人いこいの家職員一同



1月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
<p>管理栄養士・薬剤師による 個別相談</p> <p>日時:『栄養相談』 1月15日(水)</p> <p>『お薬相談』 1月23日(木) 11:30~13:30</p> <p>場所:1階 健康相談室 申込:不要</p>		<p>1</p> <p>休館日</p>	<p>2</p> <p>休館日</p>	<p>3</p> <p>休館日</p>	<p>4</p> <p>チェアヨガ 10:45~11:30</p>	<p>5</p>
<p>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。</p>						
<p>6</p> <p>休館日</p>	<p>7</p> <p>Zoom講座 10:30~11:30</p>	<p>8</p> <p>ボッチャ 10:15~11:45</p>	<p>9</p> <p>ほぐそう体操 11:00~12:00 歌声サロン 13:30~15:00</p>	<p>10</p> <p>干支の根付け 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30</p> <p>川柳締切</p>	<p>11</p> <p>オンラインEX 10:00~10:45</p>	<p>12</p> <p>e-スポーツ 10:15~11:45 手話で おしゃべり 10:30~12:00</p>
<p>13</p> <p>休館日</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <p>名画座 10:00~12:00頃 栄養相談 11:30~13:30</p>	<p>16</p> <p>ほぐそう体操 11:00~12:00</p>	<p>17</p> <p>健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 スマホ講座 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30</p>	<p>18</p> <p>チェアヨガ 10:45~11:30 押し花 13:00~15:00</p>	<p>19</p> <p>ボッチャ 13:30~15:00</p>
<p>20</p> <p>休館日</p> <p>『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要</p>	<p>21</p> <p>ポーチ 10:15~11:45</p>	<p>22</p> <p>折り紙 10:15~11:45 フラダンス 10:15~11:15 きらりあ 健康講座 14:00~15:00</p>	<p>23</p> <p>ほぐそう体操 11:00~12:00 お薬相談 11:30~13:30 ポーチ 13:15~14:45 英会話 13:30~14:15</p>	<p>24</p> <p>脳トレ 10:15~11:00 スマホ講座 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30</p>	<p>25</p> <p>みのるさん 歌ボラ 13:30~14:30</p>	<p>26</p> <p>手話で おしゃべり 10:30~12:00 e-スポーツ 13:30~15:00</p>
<p>27</p> <p>休館日</p> <p>『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要</p>	<p>28</p> <p>スマホ相談 10:30~12:00</p>	<p>29</p> <p>フラダンス 10:15~11:15</p>	<p>30</p> <p>クレヨン 10:15~11:45 ほぐそう体操 11:00~12:00 英会話 13:30~14:15 スマホ相談 13:30~15:00</p>	<p>31</p> <p>クレヨン 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30</p>	<p>保健師による健康相談 日時: 1月17日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所:名主の滝施設内 申込:不要</p>	



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

通信

講座名	日時	定員	申込期間/備考
3会 【2月開催】 歌声サロン 	2月13日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	1月9日(木)~1月23日(木) 抽選結果:1月30日(木)
2広 【スマホ講座】 スマホの基本操作	①1月17日(金)10:30~11:30 ②1月24日(金)10:30~11:30 いずれか1回	抽選 各8名	12月21日(土)~1月7日(火) 抽選結果:1月8日(水)以降 持物:スマホ
3和 スマホ個別相談 (1人約20分)	①1月28日(火)10:30~12:00 ②1月30日(木)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	12月26日(木)~1月17日(金) 抽選結果:1月18日(土)以降 持物:スマホ
2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	1月7日(火) 10:30~11:30	先着 8名	定員に達するまで 持物:スマホ
3会 クレヨンアート 「バレンタイン」	①1月30日(木)10:15~11:45 ②1月31日(金)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	12月19日(木)~1月21日(火) 抽選結果:1月22日(水)以降
2広 干支の根付け	1月10日(金) 10:15~11:45	先着 10名	12月25日(水)~ 定員に達するまで 費用:100円
3和 縫わない ポーチとボールペン	①1月21日(火)10:15~11:45 ②1月23日(木)13:15~14:45 いずれか1回	抽選 各8名	12月21日(土)~1月10日(金) 抽選結果:1月14日(火)以降 費用:500円/持物:持ち帰り袋
3会 押し花プリント	1月18日(土) 13:00~15:00	抽選 6名	12月25日(水)~1月11日(土) 抽選結果:1月12日(日)以降 費用:350円/持物:持ち帰り袋
2広 【2月開催】 もこもこ モールドール	①12月4日(火)10:15~11:45 ②12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 【2月開催】 ちぎり絵で作る 雛飾り	①12月 6日(木)13:15~14:45 ②12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
2広 きらりあ健康講座	1月22日(水) 14:00~15:00	先着 20名	12月25日(水)~ 定員に達するまで
2広 名画座	1月15日(水) 10:00~12:00頃	先着 30名 程度	当日直接会場へ (申込不要)
2広 みんなでe-スポーツ!	1月12日(日)10:15~11:45 1月26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)
自宅で出来る川柳 (通信講座)	課題「今年の出来事」 締切1月10日(金)	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。

	講座	日時	定員	申込期間/備考
申込が必要	2広 かんたん英会話 	1月23日・30日 すべて木曜/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	12月25日(水)~1月14日(火) 抽選結果:1月15日(水)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)	1月25日(土) 13:30~14:30	先着 30名	1月4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 	1月11日(土) 10:00~10:45	先着 20名	当日直接会場へ(申込不要)

※上記以外で1月中にZoom配信される事業は『**カラダをほぐそう体操**』『**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。
 →『カラダをほぐそう体操』『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

【営業時間変更のお知らせ】

12月28日(土)は
入浴時間14時30分まで
15時閉館となります。

【年末年始休館のお知らせ】

新年は1月4日(土)9時から開館いたします。
12月29日(日)~1月3日(金)
休館いたします。

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