

利用できる方は、原則として区内在住の60歳以上の方に限りです

【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

歌って♪踊って♪パタカラ音頭&昭和歌謡

～お口から始める健康づくり～

日時 11月8日(日)14:00~15:00
講師 サッチー先生(サンミュージック所属)
言語聴覚士・介護福祉士など
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
定員 20名(抽選) 費用 無料
申込 10月13日(火)~10月25日(日)
※抽選結果は10月31日(土)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます



明理会中央総合病院による健康講話

～知っていますか？女性の骨盤臓器脱について～

日時 10月31日(土)13:30~14:30
講師 明理会中央総合病院 泌尿器科医師
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
定員 20名(先着順) 費用 無料
申込 10月1日(木)~定員に達するまで

※今回の講座は女性限定の講座となります
次回男性限定の講座をご用意致しますので
楽しみにお待ちくださいませ。

健康フラダンス教室

日時 10月28日(水)、11月25日(水)、12月23日(水)/全3回/10:15~11:15
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
講師 山口清恵氏
定員 20名(抽選) 費用 無料
持物 飲み物・タオル
申込 9月30日(水)~10月14日(水)
期間 ※抽選結果は10月21日(水)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます

ソフトチェアロビ

日時 ①11月 1日(日)・15日(日)/10:30~11:15/全2回
②11月22日(日)・29日(日)/13:30~14:15/全2回
①か②のどちらか選択
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
定員 各20名(抽選) 費用 無料
申込 10月4日(日)~10月18日(日)
期間 ※抽選結果は10月25日(日)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます

第3回きらりあ北・いこいの家 合同体育祭

日時 10月7日(水)14:00~15:30
場所 北区立いきがい活動センター 2階ホール
定員 10名(先着順) 費用 無料
申込 申込受付中~各館定員に達するまで

種目内容は館内掲示ポスターをご覧くださいませ。
チームで力合わせて優勝目指しましょう！

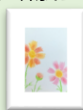
美容専門学生による美容講座

日時 10月20日(火)13:30~15:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
講師 コーセー美容専門学校の学生
定員 12名(抽選) 費用 400円
申込 9月22日(火)~10月6日(火)
期間 ※抽選結果は10月13日(火)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます



クレヨンアート【コスモス】

日時 10月30日(金)10:15~11:30
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
定員 8名(抽選) 費用 無料
申込 10月2日(金)~10月16日(金)
期間 ※抽選結果は10月23日(金)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます



リリアンで作る六面体作り

日時 10月21日(水)10:30~12:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 6名(抽選) 費用 無料
講師 井田絹江氏
申込 9月25日(金)~10月11日(日)
期間 ※抽選結果は10月14日(水)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます



月	火	水	木	金	土	日
『いこいこ体操』 保健師による健康相談 毎週火曜～日曜 日時: 10月 2日(金) 9:30～10:00 10月16日(金) 10:00～12:00 13:00～15:30 『ごーごー体操』 場所:名主の滝施設内 / 毎週火曜・金曜 申込:不要 14:00～14:30 申込不要			1 ボッチャ 10:15～11:45	2 ゲーム スポーツ 10:15～11:45 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 アンチ エイジング 13:30～14:15	4 知っている はずの国語 10:30～11:30 13:30～14:30
5 休館日	6 Zoom講座 10:30～11:30	7 ちぎり絵 10:15～11:45 合同体育祭 14:00～15:30 場所:きらりあ北	8 バック 10:15～12:00 歌声サロン 13:30～15:00	9 ヨガ教室 14:45～15:30	10 動きやすい 身体の使い方 10:15～11:00 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 バック 10:15～12:00	14 名画座 10:00～12:00 頃 きらりあ 健康講座 13:30～14:30	15 オシダ体操 11:00～12:00 空手ビクス 14:00～15:00	16 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 スマホ個別 10:30～12:00 ヨガ教室 14:45～15:30	17 チェアヨガ 10:45～11:30 アンチ エイジング 13:30～14:15	18 知っている はずの国語 10:30～11:30 13:30～14:30
19 休館日	20 スマホ個別 10:30～12:00 美容講座 13:30～15:00 ごーごー体操 お休み	21 リリアン作り 10:30～12:00 栄養相談 11:30～13:30	22 オシダ体操 11:00～12:00 お薬相談 11:30～13:30 英会話 13:30～14:15	23 スマホ交流会 10:30～12:00 ヨガ教室 14:45～15:30	24 ボッチャ 10:15～11:45 シニアバレエ 13:30～14:30	25 手話で おしゃべり 10:30～12:00 ペーパ クイリング 13:30～15:00
26 休館日	27 スマホ交流会 10:30～12:00	28 フラダンス 10:15～11:15 ゲーム スポーツ 13:30～15:00	29 脳トレ 10:15～11:00 オシダ体操 11:00～12:00 英会話 13:30～14:15	30 クレヨン 10:15～11:30 ヨガ教室 14:45～15:30	31 編む編む サロン 10:15～12:00 明理会 健康講話 13:30～14:30	

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。

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
 メール・FAXでのお申込みの場合は講座名・氏名・年齢・電話番号・登録館・利用証番号の
 記載をお願い致します
 ※**抽選**の講座…当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載※お電話での当選確認も出来ます

申込が必要

不要

講座名	日時	定員	申込期間/備考
3会 【10月～12月開催】 シニアバレエ教室	10月10日～12月26日 第2.4土曜日/全6回 13:30～14:30	抽選 15名	9月12日(土)～9月26日(土) 抽選結果:10月3日(土)以降 持物:飲み物・タオル・靴下
3会 【10月～12月開催】 手話でおしゃべり	10月11日～12月27日 第2.4日曜日/全6回 10:30～12:00	抽選 20名	9月13日(日)～9月27日(日) 抽選結果:10月4日(日)以降 持物:筆記用具
3会 【11月開催】 歌声サロン	11月12日(木) 13:30～15:00	抽選 40名	10月8日(木)～10月22日(木) 抽選結果:11月5日(木)以降
2広 【スマホ交流会】 LINEの練習	①10月23日(金)10:30～12:00 ②10月27日(火)10:30～12:00 いずれか1回	抽選 各8名	9月19日(土)～9月30日(水) 抽選結果:10月3日(土)以降 持物:スマホ
2広 3和 スマホ個別相談 (1人約 20分)	①10月16日(金)10:30～12:00 ②10月20日(火)10:30～12:00 いずれか1回	抽選 各4名	9月19日(土)～9月30日(水) 抽選結果:10月3日(土)以降 持物:スマホ
2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	10月6日(火) 10:30～11:30	先着 8名	9月25日(金)～定員に達するまで 持物:スマホ
2広 編む編むサロン	10月31日(土) 10:15～12:00	抽選 6名	10月4日(日)～10月20日(火) 抽選結果:10月23日(金)以降 持物:毛糸・かぎ針
3和 バックinバック 	①10月 8日(木)10:15～12:00 ②10月13日(火)10:15～12:00 いずれか1回	抽選 各6名	9月13日(日)～9月27日(日) 抽選結果:9月30日(水)以降 費用:200円 持物:布地(綿)約45cm×35cm
2広 ペーパークイリング 【かぼちゃ】 	10月25日(日) 13:30～15:00	抽選 8名	9月27日(日)～10月11日(日) 抽選結果:10月18日(日)以降
3会 ちぎり絵ハガキ	10月7日(水) 10:15～11:45	抽選 6名	9月16日(水)～9月27日(日) 抽選結果:9月30日(水)以降 持物:折紙・和紙・新聞広告面等
3会 みんなで脳トレ	10月29日(木) 10:15～11:00	抽選 20名	9月25日(金)～10月9日(金) 抽選結果:10月22日(木)以降
2広 きらりあ健康講座 「減塩」	10月14日(水) 13:30～14:30	先着 20名	9月25日(金)～定員に達するまで
2広 みんなでボッチャ	10月 1日(木)10:15～11:45 10月24日(土)10:15～11:45	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 ゲームスポーツ	10月 2日(金)10:15～11:45 10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) 持物:動きやすい服装・飲み物
2広 名画座	10月14日(水) 10:00～12:00頃	先着 20名程度	当日直接会場へ(申込不要)
管理栄養士・薬剤師 による個別相談	栄養相談:10月21日(水) お薬相談:10月22日(木) 11:30～13:30	なし	当日直接会場へ(申込不要) 場所:1階健康相談室

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にて申込み用紙の記入をお願いします

【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受付番号を館内掲示・HP掲載

※お電話での当選確認も出来ます

申込が必要	講座	日時	定員	申込期間/備考
2広	かんたん enjoy英会話	10月22日・29日 木曜日/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	9月30日(水)~10月10日(土) 抽選結果:10月15日(木)以降 持物:筆記用具
2広	【オシダ体操】 ゴムバンド体操	11月5日・12日 木曜日/全2回 10:30~11:30	抽選 20名	10月8日(木)~10月22日(木) 抽選結果:10月29日(木)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル
不要	動きやすい 身体の使い方	10月10日(土) 10:15~11:00	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10月中にZoom配信される事業は『オシダ体操(膝痛予防体操)』『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。
→『オシダ体操(膝痛予防体操)』『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



ハロウィンフォトスポット今年も登場します！
10月20日(火)~11月1日(日)までの期間
ハロウィン限定のフォトスポットが登場！お楽しみに♪



ボランティア登録募集！

【foryou-yell.net】で検索、会員登録を行ってください。
右記2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

