



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

♪ 楽しいリズム体操

日時 9月11日・25日
第2.4木曜日/全2回 11:00~12:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
講師 出井芳恵氏
(マスター中高老年期運動指導士)
定員 18名(抽選) **費用** 無料
持物 動きやすい服装・飲み物・タオル
申込期間 8月15日(金)~8月31日(日)
※抽選結果は9月3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



脳いきいきタブレット講座

日時 9月3日(水)~12月17日(水)
毎週水曜日/全14回 13:30~14:30
(9月24日・10月29日を除く)
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
講師 NPOタブレット利活用協会
定員 10名(抽選) **費用** 無料
持物 筆記用具・眼鏡(必要な方)
申込期間 8月1日(金)~8月16日(土)
※抽選結果は8月20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



初心者でも出来る練功十八法

日時 9月21日(日) 14:00~15:00
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
講師 日本練功十八法協会
定員 15名(抽選) **費用** 無料
申込期間 8月19日(火)~9月7日(日)
※抽選結果は9月12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



＼認知症予防にも！／

- ・参加者にはタブレットを貸出します
 - ・初回と最終回は脳の健康度チェック(ファイブコグ)を実施します
- 事前:9月 3日(水)13:30~15:00頃
事後:12月17日(水)13:30~15:00頃



ヴィジュアルシンガーによる 昭和歌謡

日時 9月7日(日)14:00~15:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
出演 ヴィジュアル系歌手ロザリア氏
定員 30名(先着順) **費用** 無料
申込期間 7月25日(金)~定員に達するまで



美容専門学生による シニア向け美容講座

日時 9月24日(水)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(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 8月1日(金)~8月15日(金)
※抽選結果は8月22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

内容 メイクアップ(予定)
持物 フェイスタオル・まゆげペン(必要な方)

第2回きらりあ北・いこいの家 合同体育祭

日時 9月17日(水)14:00~16:00
場所 北区立いきがい活動センター 2階ホール
定員 10名(抽選) **費用** 無料
申込期間 8月1日(金)~8月15日(金)
※抽選結果は8月22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



8月カレンダー



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|---|---|--|--|---|
| <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>保健師による健康相談 日時: 8月 1日(金) 8月15日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所:名主の滝施設内 / 申込:不要</p>  | | <p>1 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ボッチャ 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30</p> | <p>2 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15 シニアバレエ 13:30~14:30</p> | <p>3 夏祭り 10:00~15:00</p> |
| <p>4 休館日 </p> | <p>5 Zoom講座 10:30~11:30 腰痛予防体操 14:00~15:00</p> | <p>6 館内装飾 10:15~11:30</p> | <p>7 空手ビクス 14:00~15:00</p> | <p>8 ヨガ教室 14:45~15:30</p> | <p>9</p> | <p>10 手話でおしゃべり 10:30~12:00</p> |
| <p>11 休館日 </p> | <p>12 e-スポーツ 10:15~11:45</p> | <p>13</p> | <p>14 歌声サロン 13:30~15:00</p> | <p>15 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30</p> | <p>16 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15 シニアバレエ 13:30~14:30</p> | <p>17</p> |
| <p>18 休館日</p> | <p>19 お花チャーム 10:15~11:45 スマホ講座 10:30~12:00 腰痛予防体操 14:00~15:00</p> | <p>20 フラダンス 10:15~11:15 英会話 13:30~14:15</p> | <p>21 クレヨン 10:15~11:45 スマホ講座 10:30~12:00 ブローチ 13:15~14:45 空手ビクス 14:00~15:00</p> | <p>22 ヨガ教室 14:45~15:30</p> | <p>23</p> | <p>24 手話でおしゃべり 10:30~12:00 e-スポーツ 13:30~15:00</p> |
| <p>25 休館日</p> | <p>26 スマホ個別 10:30~12:00 腰痛予防体操 14:00~15:00</p> | <p>27 フラダンス 10:15~11:15 英会話 13:30~14:15</p> | <p>28 脳トレ 10:15~11:00 スマホ個別 13:30~15:00</p> | <p>29 ちぎり絵 13:30~14:45 ヨガ教室 14:45~15:30</p> | <p>30 ボッチャ 13:30~15:00</p> | <p>31</p> |
| <p>8月5日・19日・26日 (火曜日) ごーごー体操は お休みとなります</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

| | 講座名 | 日時 | 定員 | 申込期間/備考 |
|-------|--------------------------------------|---|------------------------|---|
| 申込が必要 | 3会 【8月開催】 歌声サロン | 8月14日(木) 13:30~15:00 | 抽選 40名 | 7月10日(木)~7月24日(木) 抽選結果:7月31日(木) |
| | 3会 【9月開催】 歌声サロン | 9月11日(木) 13:30~15:00 | 抽選 40名 | 8月14日(木)~8月28日(木) 抽選結果:9月4日(木) |
| | 3和 スマホ個別相談 (1人約20分) | ①8月26日(火)10:30~12:00 ②8月28日(木)13:30~15:00 いずれか1回 | 抽選 各4名 | 7月19日(土)~8月5日(火) 抽選結果:8月12日(火)以降 持物:スマホ |
| | 2広 【スマホ交流会】 YouTubeの楽しみ方 | ①8月19日(火)10:30~12:00 ②8月21日(木)10:30~12:00 いずれか1回 | 抽選 各8名 | 7月16日(水)~8月5日(火) 抽選結果:8月12日(火)以降 持物:スマホ |
| | 2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール) | 8月5日(火) 10:30~11:30 | 先着 8名 | 7月25日(金)~定員に達するまで 持物:スマホ |
| | 3会 紐で作る お花チャームLv.2 | 8月19日(火) 10:15~11:45 | 抽選 15名 | 7月24日(木)~8月6日(水) 抽選結果:8月7日(木)以降 費用:100円 |
| | 3会 クレヨンアート サロン | 8月21日(木) 10:15~11:45 | 先着 20名 程度 | 当日直接会場へ(申込不要) |
| | 3和 紫陽花ブローチ | 8月21日(木) 13:15~14:45 | 抽選 4名 | 7月29日(火)~8月9日(土) 抽選結果:8月14日(木)以降 費用:100円/持物:持ち帰り袋 |
| | 3会 ちぎり絵はがき | 8月29日(金) 13:30~14:45 | 抽選 6名 | 8月8日(金)~8月22日(金) 抽選結果:8月24日(日)以降 持物:折り紙・和紙・チラシ |
| | 3会 みんなで脳トレ | 8月28日(木) 10:15~11:00 | 抽選 20名 | 7月24日(木)~8月7日(木) 抽選結果:8月14日(木)以降 |
| 不要 | 2広 みんなでポッチャ | 8月 1日(金)10:15~11:45 8月30日(土)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 | 8月12日(火)10:15~11:45 8月24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 館内装飾 【夏】 | 8月6日(水) 10:15~11:30 | 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) |

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

| | 講座 | 日時 | 定員 | 申込期間/備考 |
|-------|--------------------------|-------------------------------------|------------------|---|
| 申込が必要 | 2広 【オシダ体操】 股関節予防体操 | 9月3日・10日 水曜日/全2回 14:00~15:00 | 抽選 20名 | 8月5日(火)~8月19日(火) 抽選結果:8月26日(火)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル |
| | 2広 かんたん 英会話 | 8月20日・27日 水曜日/全2回 13:30~14:15 | 抽選 16名 | 7月30日(水)~8月12日(火) 抽選結果:8月14日(木)以降 持物:筆記用具 |
| 不要 | 2広 動きやすい 身体の使い方 | 8月16日(土) 10:15~11:00 | なし | ※Zoom配信のみとなります |

※上記以外で8月中にZoom配信される事業は『腰痛予防体操』『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。
 →『腰痛予防体操』『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

盆踊り練習会

日時 7月31日(木)14:15~15:00頃
 場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
 申込 不要 当日直接会場へ
 8月3日(日)「夏祭り」に向けて練習
 しましょう

夏祭り準備ボランティア

日時 7月31日(木)10:30~12:00
 (終わり次第終了とさせていただきます)
 場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
 申込 不要 当日直接会場へ
 内容 看板作り、装飾作り
 沢山のご参加心よりお待ちしております

YELL

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ターサイト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