



## いこいこ

名主の滝  
2月号

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

## ソフトシェアロビ

椅子に座って  
やります

日時	3月1日・15日 日曜日/全2回 13:30~14:15
持物	動きやすい服装・飲み物・タオル
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	1月25日(日)~2月8日(日)
期間	※抽選結果は2月15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

## スマホ個別相談

日時	①2月24日(火)10:30~12:00 ②2月26日(木)13:30~15:00
場所	名主の滝老人いこいの家 3階和室
定員	各4名(抽選) 費用 無料
持物	スマホ
申込	1月22日(木)~2月5日(木)
期間	※抽選結果は2月10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

## みんなで脳トレ

日時	2月25日(水)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	1月29日(木)~2月12日(木)
期間	※抽選結果は2月18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

## 保健師による『健康相談』

日時	2月 6日(金) 2月20日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30
場所	名主の滝施設内
申込	不要

保健師による  
健康相談です。  
お気軽にどうぞ



## お菓子ラッピングの世界

日時	①2月 5日(木)10:15~11:45 ②2月10日(火)10:15~11:45
場所	名主の滝老人いこいの家 3階和室
定員	各8名(抽選) 費用 100円
持物	個包装のお菓子(10個~20個程度)
申込	1月13日(火)~1月27日(火)
期間	※抽選結果は1月29日(木)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

## 桜のスワッグ

日時	2月13日(金)10:15~11:45
場所	名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員	7名(抽選) 費用 400円
持物	持ち帰り袋
申込	1月20日(火)~2月3日(火)
期間	※抽選結果は2月6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

## 歌声サロン

日時	3月12日(木)13:30~15:00
場所	名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
講師	今井美代子氏
定員	40名(抽選) 費用 無料
申込	2月12日(木)~2月26日(木)
期間	※抽選結果は3月5日(木)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

## きらりあ健康講座

内容	骨粗しょう症について
日時	2月27日(金)10:30~11:30
場所	名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員	20名(先着順) 費用 無料
申込	1月25日(日)~定員に達するまで
期間	

# 2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 日時:『栄養相談』 2月18日(水) 11:30~13:30 『お薬相談』 2月26日(木) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室</p>	<p>保健師による健康相談 日時: 2月 6日(金) 2月20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>『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要</p>	<p>『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要</p>		<p>1 e-スポーツ 13:30~15:00</p>	
<p>2 休館日 </p>	<p>3 オシダ体操 11:00~12:00</p>	<p>4 フラダンス 10:15~11:15</p>	<p>5 お菓子ラッピング 10:15~11:45 Zoom講座 10:30~11:30 空手ビクス 14:00~15:00</p>	<p>6 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30</p>	<p>7 チアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15</p>	<p>8 手話でおしゃべり 10:30~12:00 知っているはずの国語 13:30~14:30</p>
<p>9 休館日 </p>	<p>10 お菓子ラッピング 10:15~11:45 オシダ体操 11:00~12:00</p>	<p>11 名画座 10:00~12:00 頃 ちぎり絵 ハガキ 13:30~15:00</p>	<p>12 歌声サロン 13:30~15:00</p>	<p>13 桜のスワッグ 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30</p>	<p>14 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</p>	<p>15 ボッチャ 13:30~15:00</p>
<p>16 休館日 </p>	<p>17 オシダ体操 11:00~12:00</p>	<p>18 フラダンス 10:15~11:15 館内装飾 10:15~11:45 栄養相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15</p>	<p>19 折り紙サロン 10:15~11:45 空手ビクス 14:00~15:00</p>	<p>20 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 e-スポーツ 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30</p>	<p>21 チアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15</p>	<p>22 手話でおしゃべり 10:30~12:00 知っているはずの国語 13:30~14:30</p>
<p>23 休館日 </p>	<p>24 スマホ個別 10:30~12:00 オシダ体操 11:00~12:00</p>	<p>25 脳トレ 10:15~11:00 英会話 13:30~14:15</p>	<p>26 ボッチャ 10:15~11:45 お薬相談 11:30~13:30 スマホ個別 13:30~15:00</p>	<p>27 きらりあ健康講座 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30</p>	<p>28 シニアバレエ 13:30~14:30</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>

**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
<b>2広</b> Zoom講座 (オンライン会議ツール)	2月5日(木) 10:30~11:30	<b>先着</b> 8名	1月25日(日)~定員に達するまで <b>持物:スマホ</b>
<b>3会</b> ちぎり絵ハガキ	2月11日(水) 13:30~15:00	<b>抽選</b> 6名	1月21日(水)~2月1日(日) <b>抽選結果:2月4日(水)以降</b> <b>持物:お好みの折り紙・和紙・チラシ</b>
<b>3和</b> 【折り紙サロン】 かわいいボニー	2月19日(木) 10:15~11:45	<b>抽選</b> 6名	1月27日(火)~2月8日(日) <b>抽選結果:2月12日(木)以降</b> <b>持物:折り紙・千代紙・包装紙(15cm×15cm)</b>
<b>2広</b> みんなでボッチャ	2月15日(日)13:30~15:00 2月26日(木)10:15~11:45	<b>先着</b> 10名 程度	当日直接会場へ(申込不要) <b>持物:動きやすい服装・飲み物</b>
<b>2広</b> みんなでe-スポーツ	2月1日(日)13:30~15:00 2月20日(金)10:15~11:45	<b>先着</b> 10名 程度	当日直接会場へ(申込不要) <b>持物:動きやすい服装・飲み物</b>
<b>2広</b> 館内装飾 【桃の花】	2月18日(水) 10:15~11:45	なし	当日直接会場へ(申込不要)
<b>2広</b> 名画座	2月11日(水) 10:00~12:00頃	<b>先着</b> 20名 程度	当日直接会場へ(申込不要)
<b>2広</b> いこいこ体操 ごーご一体操 (職員による軽体操)	いこいこ体操 毎週火~日 9:30~10:00 ごーご一体操 毎週火・金 14:00~14:30	<b>先着</b> 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

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	2月18日・25日 水曜日/全2回 13:30~14:15	抽選 16名	1月28日(水)~2月7日(土) 抽選結果:2月12日(木)以降 持物:筆記用具	
2広	動きやすい 身体の使い方	2月14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2月中にZoom配信される事業は『オシダ体操（筋トレ＆ストレッチ）』  
 『チアヨガ教室』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（筋トレ＆ストレッチ）』『チアヨガ教室』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！**

**【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。

LINE



友達追加はこちらから