



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せ

【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

アンチエイジングヨガ

日時 4月4日(土)~6月20日(土)
第1.3土曜日/全6回 13:30~14:15
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
講師 MIKIKO氏
定員 15名(抽選) **費用** 無料
持物 動きやすい服装・タオル・飲み物
申込期間 3月10日(火)~3月24日(火)
※抽選結果は3月27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



健康フラダンス教室

日時 4月15日(水)、5月20日(水)、6月24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
申込期間 3月18日(水)~4月5日(日)
※抽選結果は4月8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



シニアバレエ教室

日時 4月11日(土)~6月27日(土)
第2.4土曜日/全6回 13:30~14:30
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
講師 田口亜美氏
定員 15名(抽選) **費用** 無料
持物 動きやすい服装・飲み物・タオル・靴下
申込期間 3月14日(土)~3月28日(土)
※抽選結果は4月4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



紙コップで作る布花

日時 ①3月12日(木)10:15~11:45
②3月22日(日)13:15~14:45
場所 ①名主の滝老人いこいの家 3階和室
②名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 各6名(抽選) **費用** 無料
持物 ハギレ5×5cm25枚~
申込期間 2月17日(火)~3月3日(火)
※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



知っているはずの「国語」

日時 4月12日・26日
日曜日/全2回 10:30~11:30
持物 筆記用具
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
定員 30名(抽選) **費用** 無料
申込期間 3月8日(日)~3月22日(日)
※抽選結果は3月29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



Zoom かんたんenjoy英会話

日時 3月18日・25日
水曜日/全2回 13:30~14:15
持物 筆記用具
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 16名(抽選) **費用** 無料
申込期間 2月25日(水)~3月7日(土)
※抽選結果は3月12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



自宅で出来る川柳(通信講座)

「自宅で出来る川柳(通信講座)」は
本年度を持ちまして終了とさせていただきます
本年度分の課題及び添削につきましては実施致します
長きにわたりご参加いただき心より感謝申し上げます



ダンス発表会

日時 3月28日(土)14:30~15:30頃
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
「フラダンス教室」「シニアバレエ教室」
ご参加の皆様が披露して下さいます
利用証お持ちの方ならどなたでも
観覧可能です



3月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
保健師による健康相談 日時: 3月 6日(金) 3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		管理栄養士・薬剤師による個別相談 日時:『栄養相談』 3月18日(水) 11:30~13:30 『お薬相談』 3月26日(木) 11:30~13:30 場所:1階 健康相談室		『いこいこ体操』 毎週火曜~日曜 9:30~10:00 申込不要 『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要 		1 ポッチャ 10:15~11:45 チェアロビ 13:30~14:15
2 休館日	3 オシダ体操 11:00~12:00	4 クレヨン 10:15~11:45	5 Zoom講座 10:30~11:30 空手ビクス 14:00~15:00	6 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 クレヨン 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	7 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15	8 手話でおしゃべり 10:30~12:00 e-スポーツ 13:30~15:00
9 休館日 	10 オシダ体操 11:00~12:00	11 名画座 10:00~12:00 頃 ポッチャ 13:30~15:00	12 利用者懇談会 10:00~10:45 紙コップ 10:15~11:45 歌声サロン 13:30~15:00	13 e-スポーツ 10:15~11:45 ヨガ教室 14:45~15:30	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	15 チェアロビ 13:30~14:15
16 休館日 	17 ペーパークイリング 10:15~11:45 オシダ体操 11:00~12:00	18 フラダンス 10:15~11:15 栄養相談 11:30~13:30 英会話 13:30~14:15	19 スマホ交流会 (iPhone) 10:30~12:00 空手ビクス 14:00~15:00	20 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ヨガ教室 14:45~15:30 川柳締切	21 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15	22 手話でおしゃべり 10:30~12:00 紙コップ 13:15~14:45
23 休館日	24 ペーパークイリング 10:15~11:45 スマホ個別 10:30~12:00	25 フラダンス 10:15~11:15 英会話 13:30~14:15	26 お薬相談 11:30~13:30 スマホ個別 13:30~15:00	27 脳トレ 10:15~11:00 ヨガ教室 14:45~15:30	28 シニアバレエ 13:30~14:30 ダンス発表会 14:30~15:30 頃	29 押し花 13:30~15:00
30 休館日	31 スマホ交流会 (android) 10:30~12:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 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。 </div>				

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 【4月開催】 歌声サロン	4月9日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	3月12日(木)~3月26日(木) 抽選結果:4月2日(木)以降
	3会 【3月開催】 歌声サロン	3月12日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	2月12日(木)~2月26日(木) 抽選結果:3月5日(木)以降
	2広 【4月~5月開催】 空手ビクス	4月2日~5月21日 第1.3木曜日/全4回 14:00~15:00	抽選 20名	3月5日(木)~3月19日(木) 抽選結果:3月26日(木)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル
	2広 【4月~5月開催】 はじめてのヨガ教室	4月3日~5月29日 毎週金曜日/全9回 14:45~15:30	抽選 15名	3月6日(金)~3月20日(金) 抽選結果:3月27日(金)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル
	3和 スマホ個別相談 (1人約20分)	①3月24日(火)10:30~12:00 ②3月26日(木)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	2月24日(火)~3月5日(木) 抽選結果:3月12日(木)以降 持物:スマホ
	2広 【スマホ交流会】 カレンダーアプリ	①3月19日(木)10:30~12:00 (iPhone) ②3月31日(火)10:30~12:00 (android) いずれか1回	抽選 各8名	2月19日(木)~3月5日(木) 抽選結果:3月12日(木)以降 持物:スマホ
	2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	3月5日(木) 10:30~11:30	先着 8名	2月25日(水)~定員に達するまで 持物:スマホ
	3和 2広 ペーパークイリング 【桜】	3月17日(火)・24日(火) 全2回/10:15~11:45	抽選 10名	2月19日(木)~3月5日(木) 抽選結果:3月10日(火)以降 費用:100円
	3会 クレヨンアート 【菜の花】	①3月4日(水)10:15~11:45 ②3月6日(金)10:15~11:45 いずれか1回	先着 各15名 程度	2月12日(木)~2月26日(木)
	3会 押し花キーホルダー	3月29日(日) 13:30~15:00	抽選 6名	3月8日(日)~3月20日(金) 抽選結果:3月22日(日)以降 費用:50円/持物:持ち帰り袋
3会 みんなで脳トレ	3月27日(金) 10:15~11:00	抽選 20名	2月25日(水)~3月11日(水) 抽選結果:3月18日(水)以降	
不要	2広 みんなでポッチャ	3月 1日(日)10:15~11:45 3月11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 みんなでe-スポーツ	3月 8日(日)13:30~15:00 3月13日(金)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 名画座	3月11日(水) 10:00~12:00頃	先着 20名 程度	当日直接会場へ(申込不要)
2広	利用者懇談会	3月12日(木) 10:00~10:45	なし	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
2広 【オシダ体操】 ゴムバンド体操	4月7日・14日・21日・28日 火曜日/全4回 11:00~12:00	抽選 20名	3月3日(火)~3月17日(火) 抽選結果:3月24日(火)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル
2広 【4月~6月開催】 チェアヨガ教室	4月4日~6月20日 第1.3土曜日/全6回 10:45~11:30	抽選 18名	3月7日(土)~3月21日(土) 抽選結果:3月28日(土)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 	3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 講師:池田卓規氏 ※名主の滝に来てくださいます

※上記以外で3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(筋トレ&ストレッチ)』『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。

通信 自宅で出来る川柳 (通信講座)	課題「もしも」 詠み込み、詠み込まず、 どちらでも 締切3月20日(金)	なし	※本年度で終了となります 詳細は窓口または電話にて
--------------------------	---	----	------------------------------



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。