



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



祭 名主の滝老人いこいの家夏まつり

8月9日(日) 10:15~15:00

どなたでも
参加出来ます!

詳細は決まり次第館内にてポスター掲示・HPにてお知らせいたします

シニアバレエ教室



日時 7月11日(土)~9月26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 6月13日(土)~6月27日(土)
※抽選結果は7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

健康フラダンス教室

日時 7月22日(水)、8月19日(水)、9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
申込期間 6月25日(木)~7月12日(日)
※抽選結果は7月15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

もっと知ろう!

王子・滝野川・飛鳥山周辺の歴史

日時 7月12日(日)13:30~14:30頃
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
定員 20名(抽選) **費用** 無料
講師 東京都北区観光ボランティアガイド
竹西城太郎氏
申込期間 6月16日(火)~6月30日(火)
※抽選結果は7月7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

巫女舞鑑賞会!

日時 7月26日(日)13:30~14:30
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
出演 市谷亀岡八幡宮雅楽会様
定員 30名(先着順) **費用** 無料
申込期間 6月25日(木)~**定員に達するまで**



巫女舞とはどのようなものでしょう。巫女舞や装束の説明をした後
実際に巫女舞を踊っていただきます。
普段なかなか見る事の出来ない巫女の世界を一緒に楽しみましょう。

ペーパークイリング「金魚」

日時 7月21日(火)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 中野みどり氏
申込期間 6月30日(火)~7月14日(火)
※抽選結果は7月17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



明理会中央総合病院による健康講話

~夏バテ・熱中症対策講座~

日時 8月4日(火)10:30~11:30
講師 明理会中央総合病院栄養課 市川理子氏
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
申込期間 7月7日(火)~7月21日(火)
※抽選結果は7月28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

7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』 7月23日(木) 11:30~13:30</p> <p>『お薬相談』 7月15日(水) 11:30~13:30</p> <p>場所:1階 健康相談室</p> | <p>1</p> <p>館内装飾</p> <p>10:15~11:45</p> | <p>2</p> <p>空手ビクス</p> <p>14:00~15:00</p> | <p>3</p> <p>健康相談</p> <p>10:00~12:00 13:00~15:30</p> <p>e-スポーツ</p> <p>10:15~11:45</p> <p>ヨガ教室</p> <p>14:45~15:30</p> | <p>4</p> <p>チェアヨガ</p> <p>10:45~11:30</p> <p>アンチエイジング</p> <p>13:30~14:15</p> | <p>5</p> <p>手話でおしゃべり</p> <p>10:30~12:00</p> <p>チェアロビ①</p> <p>13:30~14:15</p> | |
| <p>6</p> <p>休館日</p>  | <p>7</p> <p>Zoom講座</p> <p>10:30~11:30</p> | <p>8</p> <p>名画座</p> <p>10:00~12:00</p> <p>頃</p> <p>ブローチ</p> <p>13:00~15:00</p> | <p>9</p> <p>歌声サロン</p> <p>13:30~15:00</p> | <p>10</p> <p>ヨガ教室</p> <p>14:45~15:30</p> | <p>11</p> <p>動きやすい 身体の使い方</p> <p>10:15~11:00</p> <p>シニアバレエ</p> <p>13:30~14:30</p> | <p>12</p> <p>チェアロビ②</p> <p>10:30~11:45</p> <p>もっと知ろう! 歴史講座</p> <p>13:30~14:30</p> |
| <p>13</p> <p>休館日</p>  | <p>14</p> <p>ガラスの風鈴</p> <p>10:15~11:45</p> | <p>15</p> <p>ちぎり絵</p> <p>10:15~11:45</p> <p>お薬相談</p> <p>11:30~13:30</p> | <p>16</p> <p>ポッチャ</p> <p>10:15~11:45</p> <p>空手ビクス</p> <p>14:00~15:00</p> | <p>17</p> <p>健康相談</p> <p>10:00~12:00 13:00~15:30</p> <p>スマホ交流会 (iPhone)</p> <p>10:30~12:00</p> <p>ヨガ教室</p> <p>14:45~15:30</p> | <p>18</p> <p>チェアヨガ</p> <p>10:45~11:30</p> <p>アンチエイジング</p> <p>13:30~14:15</p> | <p>19</p> <p>手話でおしゃべり</p> <p>10:30~12:00</p> <p>チェアロビ①</p> <p>13:30~14:15</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>ペーパー クイリング</p> <p>10:30~12:00</p> | <p>22</p> <p>フラダンス</p> <p>10:15~11:15</p> <p>スマホ個別</p> <p>13:30~15:00</p> | <p>23</p> <p>栄養相談</p> <p>11:30~13:30</p> <p>英会話</p> <p>13:30~14:15</p> | <p>24</p> <p>スマホ交流会 (android)</p> <p>10:30~12:00</p> <p>ヨガ教室</p> <p>14:45~15:30</p> | <p>25</p> <p>ガラスの風鈴</p> <p>10:15~11:45</p> <p>シニアバレエ</p> <p>13:30~14:30</p> | <p>26</p> <p>チェアロビ②</p> <p>10:30~11:45</p> <p>巫女舞鑑賞会</p> <p>13:30~14:30</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>スマホ個別</p> <p>10:30~12:00</p> | <p>29</p> <p>e-スポーツ</p> <p>13:30~15:00</p> | <p>30</p> <p>脳トレ</p> <p>10:15~11:00</p> <p>英会話</p> <p>13:30~14:15</p> | <p>31</p> <p>ポッチャ</p> <p>10:15~11:45</p> <p>ヨガ教室</p> <p>14:45~15:30</p> | <p>保健師による健康相談</p> <p>日時: 7月 3日(金) 7月17日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30</p> <p>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 | 2広 【8月~9月開催】 はじめてのヨガ教室 | 8月7日~9月25日 毎週金曜日/全8回 14:45~15:30 | 抽選 15名 | 7月3日(金)~7月17日(金) 抽選結果:7月31日(金)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル |
| | 2広 【8月~9月開催】 空手ビクス | 8月6日~9月17日 第1.3木曜日/全4回 14:00~15:00 | 抽選 20名 | 7月9日(木)~7月23日(木) 抽選結果:7月30日(木)以降 持物:動きやすい服装・飲み物・タオル |
| | 3会 【8月開催】 歌声サロン | 8月13日(木) 13:30~15:00 | 抽選 40名 | 7月9日(木)~7月23日(木) 抽選結果:8月6日(木)以降 |
| | 3会 【7月開催】 歌声サロン | 7月9日(木) 13:30~15:00 | 抽選 40名 | 6月11日(木)~6月25日(木) 抽選結果:7月2日(木)以降 |
| | 2広 3和 スマホ個別相談 (1人約20分) | ①7月22日(水)13:30~15:00 ②7月28日(火)10:30~12:00 いずれか1回 | 抽選 各4名 | 6月23日(火)~7月3日(金) 抽選結果:7月9日(木)以降 持物:スマホ |
| | 2広 【スマホ交流会】 スマホの基本操作 | ①7月17日(金)10:30~12:00 (iPhone) ②7月24日(金)10:30~12:00 (Android) いずれか1回 | 抽選 各5名 | 6月23日(火)~7月3日(金) 抽選結果:7月9日(木)以降 持物:スマホ |
| | 2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール) | 7月7日(火) 10:30~11:30 | 先着 8名 | 6月25日(木)~定員に達するまで 持物:スマホ |
| | 3和 2広 レジンで作る ガラスの風鈴 | ①7月14日(火)10:15~11:45 ②7月25日(土)10:15~11:45 いずれか1回 | 抽選 各7名 | 6月21日(日)~7月7日(火) 抽選結果:7月9日(木)以降 費用:150円/持物:持ち帰り袋 |
| | 3会 ちぎり絵ハガキ | 7月15日(水) 10:15~11:45 | 抽選 6名 | 6月23日(火)~7月4日(土) 抽選結果:7月8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 | 7月30日(木) 10:15~11:00 | 抽選 20名 | 6月26日(金)~7月10日(金) 抽選結果:7月23日(木)以降 |
| 不要 | 2広 みんなでポッチャ | 7月16日(木)10:15~11:45 7月31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 みんなでe-スポーツ | 7月 3日(金)10:15~11:45 7月29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 | 7月8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 館内装飾 【七夕】 | 7月1日(水) 10:15~11:45 | 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

不要

| 講座 | 日時 | 定員 | 申込期間/備考 |
|------------------------|-------------------------------------|------------------|---|
| 2広 かんたん enjoy英会話 | 7月23日・30日 木曜日/全2回 13:30~14:15 | 抽選 16名 | 6月24日(水)~7月11日(土) 抽選結果:7月16日(木)以降 持物:筆記用具 |
| 2広 動きやすい 身体の使い方 | 7月11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7月中にZoom配信される事業は『**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。
 →『**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。



名主の滝老人いこいの家夏まつりのお知らせ



盆踊り練習会

日時 8月4日(火)14:30~15:00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9日(日)「夏まつり」に
 向けて練習しましょう



狐のお面の絵付け/提灯作り

日時 8月9日(日) ※時間未定
 定員 各8名(先着順)
 ※5名に満たない場合は中止の可能性があります
 費用 絵付け:1,500円/提灯作り:2,000円
 申込 7月1日(水)~定員に達するまで
 対象 北区民の方



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
 〆: nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp
 nanushi-online@foryou.or.jp(オンライン専用)



友達追加はこちらから

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。