

..... 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

歌声サロン

日時 11月10日(木)13:30～15:00頃
場所 名主の滝 3階 展示会議室
定員 20名(抽選)
費用 無料

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

申込期間 10月18日(火)～11月2日(水)
※抽選結果は11月3日(木)以降
当選者のみご連絡いたします



NEW!

名主の滝 名画座

日時 11月23日(水)10:30～12:00頃
場所 名主の滝 2階
定員 20名(会場先着順)
費用 無料

申込 なし 直接会場にお越しください。
※上映作品は追ってお知らせします。



いこいの家の
友達追加は
こちらから！

デジタル講座

Zoom

スマホ講座

～YouTube初級編～

～LINE中級編～

日時 ～LINE 中級編～

11月 6日(日)10:30～11:30
11月24日(木)13:30～14:30

～YouTube 初級編～

11月10日(木)13:30～14:30
11月16日(水)10:30～11:30

※各講座いずれか1回の参加

場所 ①Zoomを活用 各自自宅等

②名主の滝 2階 大広間

※前半30分の講話のみZoom配信

定員 ①なし ②各5名程度(申込先着順)

費用 無料

申込方法 ご本人が名主の滝老人いこいの家

窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 10月25日(火)～定員に達するまで

スマホ個別相談

日時 11月27日(日)10:30～12:00
場所 名主の滝 2階 大広間
定員 5名(抽選)
費用 無料

申込方法 ご本人が名主の滝老人いこいの家
窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 10月25日(火)～11月13日(日)
※抽選結果は11月15日(火)以降
当選者のみご連絡いたします

Zoom講座

(オンラインミーティング活用講座)

日時 11月27日(日)13:30～14:30
場所 名主の滝 2階 大広間
定員 10名(申込先着順)
費用 無料

申込方法 ご本人が名主の滝老人いこいの家
窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 11月1日(火)～定員に達するまで

※Zoomはご自宅からの参加が可能な講座です

※Zoomのお申込にはメールアドレスが必要です

※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます

※お申込後、前日までに確認メールが届かない場合は、窓口もしくはお電話にてお問い合わせください

NEW! ...新しい講座

Zoom ...Zoom配信あり



11月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
	1 ごーごー体操 14:00~14:30	2 タブレット 講座 13:30~14:00	3 リズム体操 13:30~14:30	4 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ごーごー体操 14:00~14:30	5	6 スマホ講座 LINE中級編 10:30~11:30 フラダンス 経験者 13:30~14:15 ゆっくり 14:45~15:30
7 休館日	8 折り紙サロン 『桔梗』 10:15~11:45 ごーごー体操 14:00~14:30	9 タブレット 講座 13:30~14:00	10 スマホ講座 YouTube 13:30~14:30 歌声サロン 13:30~15:00	11 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ごーごー体操 14:00~14:30 就労個別相談 13:30~15:30	12	13
14 休館日	15 ごーごー体操 14:00~14:30	16 スマホ講座 YouTube 10:30~11:30 タブレット 講座 13:30~14:00	17 リズム体操 13:30~14:30	18 ごーごー体操 14:00~14:30	19	20 フラダンス 経験者 13:30~14:15 ゆっくり 14:45~15:30
21 休館日	22 クリスマス リース 10:15~11:45 ごーごー体操 14:00~14:30	23 名主の滝 名画座 10:30~12:00 タブレット 講座 13:30~14:00	24 館内装飾 10:15~11:15 ボール体操 & 棒体操 11:00~12:00 スマホ講座 LINE中級編 13:30~14:30	25 ローズブーケ 10:15~11:45 薬剤師相談 11:30~13:30 ごーごー体操 14:00~14:30	26 オンライン エクササイズ 10:00~10:45	27 スマホ 個別相談 10:30~12:00 Zoom講座 13:30~14:30
28 休館日	29 ローズブーケ 10:15~11:45 ごーごー体操 14:00~14:30	30 館内装飾 10:15~11:15 栄養相談 11:30~13:30 クリスマス リース 13:30~15:00 タブレット 講座 13:30~14:00	入浴利用について  新型コロナウイルス感染症 予防のための対策を実施中です ・お風呂の利用回数を1週間に2回にします ・利用人数・入浴時間等の制限をします ◇お風呂利用のための利用証を発行します ◇定員を設けるため、長時間 お待ちいただく場合があります 			

☆職員による軽体操(申込不要)☆

『いこいこ体操』 9:30~10:00 毎週火~日

『ごーごー体操』 14:00~14:30 毎週火・金

場所：名主の滝 2階 大広間

休館日：毎週月曜日

各種相談

NEW! 薬剤師 & 管理栄養士による

個別相談

肌測定付き

日時 【薬剤師のお薬・スキンケア相談】
11月25日(金)11:30~13:30
【管理栄養士の栄養相談】
11月30日(水)11:30~13:30

場所 名主の滝館内

定員 6名(申込先着順)

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

申込期間 11月1日(火)~定員に達するまで



保健師による 健康相談

毎月
第1・2金曜

日時 11月4日・11日(金)
10:00~12:00/13:00~15:30

場所 名主の滝施設内

申込 不要

血圧測定や
日々の相談等
お気軽にどうぞ



介護予防講座

ごーごー体操

職員による
軽体操

日時 毎週火曜・金曜 14:00~14:30

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 20名程度

費用 無料

申込 不要 直接会場にお越しください

毎週火・金
午後開催



NEW!

Zoom ボール体操 & 棒体操

日時 11月24日(木)11:00~12:00

場所 ①Zoomを活用 各自自宅等
②名主の滝 3階 展示会議室

定員 ①なし ②15名程度(抽選)

費用 無料

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

申込期間 ①11月22日(火)まで
②11月1日(火)~11月15日(火)
※抽選結果は11月16日(水)以降
当選者のみ ご連絡いたします

※Zoomはご自宅からの参加が可能です

※Zoomのお申込にはメールアドレスが必要です

※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます

※お申込後、前日までに確認メールが届かない場合は、窓口もしくはお電話にてお問い合わせください

Zoom

理学療法士による

オンラインエクササイズ

テーマ~膝痛予防~

日時 11月26日(土) 10:00~10:45

場所 ①Zoomを活用 各自自宅等
②名主の滝 2階 大広間

定員 ①なし ②20名程度(会場先着順)

費用 無料

講師 松尾 直氏(理学療法士)

申込方法 ①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②不要

申込期間 ①11月24日(木)まで
②なし

※インターネット環境のない方やZoomの活用が
難しい方は②の館内配信にご参加ください

NEW!

Zoom

…新しい講座

…Zoom配信あり

(指定管理者)

社会福祉法人 奉優会(ほうゆうかい) 〒154-0012東京都世田谷区駒沢1-4-15 真井ビル5階

NEW!

クリスマスリースづくり

日時 11月22日(火)10:15～11:45
11月30日(水)13:30～15:00
※いずれか1回の参加

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 8名(抽選)

費用 無料



申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家の
方法 窓口・電話・FAX・メールにて

申込 10月25日(火)～11月13日(日)
期間 ※抽選結果は11月15日(火)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW!

リボンローズのブーケ

日時 11月25日(金)10:15～11:45
11月29日(火)10:15～11:45
※いずれか1回の参加

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 各8名(抽選)

費用 **100円** (材料費)



申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家の
方法 窓口・電話・FAX・メールにて

申込 11月1日(火)～11月15日(火)
期間 ※抽選結果は11月16日(水)以降
当選者のみご連絡いたします

名主の滝老人いこいの家 【公式Instagram】

Follow me /



Instagramでは写真や動画で館内の
日常や講座の様子をお届けしています!

NEW!

折り紙サロン 『桔梗』



日時 11月8日(火)10:15～11:45

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 各8名(抽選)

費用 無料

持物 折り紙

申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家の
方法 窓口・電話・FAX・メールにて

申込 10月19日(水)～11月1日(火)
期間 ※抽選結果は11月2日(水)以降
当選者のみご連絡いたします

「きらりあ北」 就労個別相談会

～北区在住の働きたいシニアの
サポート出張相談会～

日時 11月11日(金)13:30～15:30

場所 名主の滝 施設内

定員 8名(申込先着順)

費用 無料

申込 ご本人が各館老人いこいの家の
方法 窓口・電話・FAX・メールにて

申込 10月25日(火)～定員に達するまで
期間

NEW!

クリスマス 館内装飾ボランティア

日時 11月24日(木)10:15～11:15
11月30日(水)10:15～11:15

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 20名(会場先着順)

費用 無料

申込 なし 直接会場へお越しください



お問い合わせ先

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

メールアドレス: 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。

ホームページ



LINE

