

..... 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

NEW! ふくろうペン立て

日時 10月 6日(木)10:15~11:45
10月11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 無料

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

申込 9月15日(木)~9月29日(木)
期間 ※抽選結果は9月30日(金)以降
当選者のみご連絡いたします



NEW!

ハロウィン ジャックオーランタン

日時 10月19日(水)10:15~11:45

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 8名(抽選)

費用 100円

(材料費、LEDライト代)

※イメージ

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 9月25日(日)~10月9日(日)
期間 ※抽選結果は10月11日(火)以降
当選者のみご連絡いたします



ハロウィン館内装飾 ボランティア

日時 10月13日(木)・14日(金)10:30~11:30

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



NEW! 折り紙サロン 『ミニ掛け軸』

日時 10月25日(火)10:15~11:15
10月26日(水)13:30~14:30

※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 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1日(土)~10月18日(火)
期間 ※抽選結果は10月19日(水)以降
当選者のみご連絡いたします



NEW! 折り紙サロン 『番傘』

日時 10月28日(金)10:15~11:45

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 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1日(土)~10月19日(水)
期間 ※抽選結果は10月20日(木)以降
当選者のみご連絡いたします



スペシャルフォトブース登場!

10月19日(水)から
11月1日(火)までの期間
ハロウィン限定
フォトスポットが登場
お楽しみに!!





10月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
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			保健師による『健康相談』 日時 10月7日・14日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所 名主の滝施設内 申込 不要		1	2 フラダンス 経験者 13:30~14:15 ゆっくり 14:45~15:30
3 休館日	4 ごーごー体操 14:00~14:30	5 栄養とお肌 (講話) 13:00~14:00 (個別相談) 14:00~15:00	6 ふくろうの ペン立て 10:15~11:45 リズム体操 13:30~14:30	7 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ごーごー体操 14:00~14:30	8	9
10 休館日	11 ふくろうの ペン立て 10:15~11:45 ごーごー体操 14:00~14:30	12	13 館内装飾 ボランティア 10:30~11:30 歌声サロン 13:30~15:00	14 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 館内装飾 ボランティア 10:30~11:30 ごーごー体操 14:00~14:30 就労個別相談 13:30~15:30	15 オンライン エクササイズ ~腰痛予防~ 10:00~10:30	16 フラダンス 経験者 13:30~14:15 ゆっくり 14:45~15:30
17 休館日	18 スマホ講座 地図アプリ 10:30~11:30 ごーごー体操 14:00~14:30	19 ハロウィン🎃 ランタン作り 10:15~11:45 楽しく脳トレ 13:30~14:15	20 リズム体操 13:30~14:30	21 ごーごー体操 14:00~14:30	22 スマホ講座 LINE中級編 10:30~11:30	23 脳の健康度 チェック タブレット講座 参加者限定 13:30~15:00
24 休館日	25 折り紙サロン 『ミニ掛け軸』 10:15~11:15 ごーごー体操 14:00~14:30	26 折り紙サロン 『ミニ掛け軸』 13:30~14:30	27 Zoom講座 10:30~11:30 スマホ講座 地図アプリ 13:30~14:30	28 折り紙サロン 『番傘』 10:15~11:45 スマホ 個別相談 13:30~15:00 ごーごー体操 14:00~14:30	29	30 転倒予防体操 11:00~12:00 スマホ講座 LINE中級編 13:30~14:30
31 休館日	~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					



名主の滝老人いこいの家・職員

馬目 佳弘 (まのめ よしひろ)

- ①自分を動物に例えると？
以前に動物占いでサルだといわれました
- ②趣味・特技
フットワークが軽い事
- ③好きな言葉（座右の銘）
健全な楽観主義
- ④北区で好きなところ・行ってみたいところ
王子神社のお祭り
- ⑤皆さんへ一言
利用者の方々が安心安全に楽しく過ごして
いただけるように頑張ります。

歌声サロン



- 日時** 10月13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 9月8日(木)～10月5日(水)
 ※抽選結果は10月6日(木)以降
当選者のみ ご連絡いたします

「きりりあ北」 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** 10月14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
申込方法 ご本人が各館老人いこいの家の
窓口・電話・FAX・メールにて
申込期間 9月25日(日)～定員に達するまで

※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

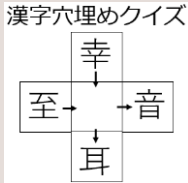
※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます

※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

オンライン 「楽しく脳トレ」

- 日時** 10月19日(水)13:30～14:15
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 ②15名(抽選)
費用 無料
講師 タブレット利活用協会
申込期間 ①10月16日(日)まで
②9月25日(日)～10月9日(日)
 ※抽選結果は10月12日(水)以降
当選者のみ ご連絡いたします



Zoom

理学療法士による オンラインエクササイズ テーマ～腰痛予防～

- 日時** 10月15日(土) 10:00～10:30
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 ①10月13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

Zoom

転倒予防体操

- 日時** 10月30日(日)11:00～12:00
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 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 ①10月28日(金)まで
②10月4日(火)～10月19日(水)
 ※抽選結果は10月20日(木)以降
当選者のみ ご連絡いたします

NEW! …新しい講座
Zoom …Zoom配信あり

デジタル講座

NEW!

＼認知症予防にも！／
＼タブレットを貸し出します！／

脳いきいきタブレット講座 全12回

日時 11月2日～翌年1月25日 毎週水曜
13:30～14:30 ※但し1月4日を除く
場所 名主の滝 2階 大広間
定員 10名(抽選)
費用 無料
講師 タブレット利活用協会
申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家
方法 窓口・電話・FAX・メールにて
申込 9月25日(日)～10月15日(土)
期間 ※抽選結果は10月16日(日)以降
当選者のみご連絡いたします



- ・参加者にはタブレットを貸し出します。
- ・希望者は、「脳の健康度チェック(事前事後)」にご参加いただけます。事前測定日は10月23日(日)13:30～15:00、事後測定は2月の実施を予定しております。

Zoom講座

(オンラインミーティング活用講座)

日時 10月27日(木)10:30～11:30
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 ご本人が名主の滝老人いこいの家
方法 窓口・電話・FAX・メールにて
申込 10月1日(土)～定員に達するまで
期間

※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

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。

Zoom

スマホ講座 ～地図アプリについて～ ～LINE中級編～

日時 ～地図アプリについて～
10月18日(火) 10:30～11:30
10月27日(木) 13:30～14:30
～LINE中級編～
10月22日(土) 10:30～11:30
10月30日(日) 13:30～14:30
※各講座いずれか1回の参加
場所 ①Zoomを活用 各自自宅等
※前半30分の講話のみZoom配信
②名主の滝 2階 大広間
定員 ①なし ②各5名程度(申込先着順)
費用 無料
申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家
方法 窓口・電話・FAX・メールにて
申込 9月25日(日)～定員に達するまで
期間



いこいの家の
友達追加は
こちらから！

スマホ個別相談

日時 10月28日(金)13:30～15:00
場所 名主の滝 3階 展示室
定員 5名(抽選)
費用 無料
申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家
方法 窓口・電話・FAX・メールにて
申込 10月7日(金)～10月20日(木)
期間 ※抽選結果は10月22日(土)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW!

…新しい講座

Zoom

…Zoom配信あり

ホームページ



LINE

