

……………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……………

Zoom 理学療法士による オンラインエクササイズ テーマ～転倒予防～

日時 8月20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(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 ①8月16日(火)まで
②なし

※①のお申込にはメールアドレスが必要です
※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! 館内装飾作りボランティア 8月のテーマ～あさがお～

日時 8月3日(水)・4日(木)・5日(金)
10:00～11:30
場所 名主の滝 2階 大広間
定員 10名程度(会場先着順)
費用 無料
申込 不要(直接会場にお越しください)

NEW! …新しい講座
Zoom …Zoom開催あり



NEW! スマホ講座 ①SNSとは? ②LINE初級編

日時 ①SNSとは?
8月30日(火) 10:30～11:30
8月31日(水) 13:30～14:30
②LINE初級編
8月 6日(土)13:30～14:30
8月19日(金)10:30～11:30
※①②いずれか1回ずつの参加
場所 名主の滝 2階 大広間
定員 各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 8月2日(火)～定員に達するまで

歌声サロン

日時 8月11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 7月14日(木)～8月5日(金)
※抽選結果は8月6日(土)以降
当選者のみ ご連絡いたします

(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



8月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 ごーごー体操 14:00~14:30	3 あさがお装飾 10:00~11:30	4 あさがお装飾 10:00~11:30	5 あさがお装飾 10:00~11:30 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ごーごー体操 14:00~14:30	6 スマホ② LINE初級編 13:30~14:30	7 フラダンス 経験者 13:30~14:15 ゆっくり 14:45~15:30
8 休館日	9 吊るし飾り 10:15~11:45 ごーごー体操 14:00~14:30	10 腰痛予防体操 11:00~12:00 すいかうちわ 13:30~15:00	11 肩甲骨体操 11:00~12:00 歌声サロン 13:30~15:00	12 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 タオル体操 11:00~12:00 ごーごー体操 14:00~14:30	13	14
15 休館日	16 ごーごー体操 14:00~14:30	17	18	19 スマホ② LINE初級編 10:30~11:30 ごーごー体操 14:00~14:30	20 オンライン エクササイズ 10:00~10:30 スマホ個別 13:30~15:00	21 フラダンス 経験者 13:30~14:15 ゆっくり 14:45~15:30
22 休館日	23 リズム体操 11:00~12:00 ごーごー体操 14:00~14:30	24	25 すいかうちわ 10:15~11:45 (きらりあ北) 就労個別相談 14:00~15:30	26 吊るし飾り 10:15~11:45 ごーごー体操 14:00~14:30	27	28 Zoom講座 10:30~11:30
29 休館日	30 スマホ① SNSとは？ 10:30~11:30 ごーごー体操 14:00~14:30	31 スマホ① SNSとは？ 13:30~14:30	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			

～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

『健康相談』

日時 8月5日・12日(金)

①10:00~12:00

②13:00~15:30

場所 名主の滝施設内

申込 不要

介護予防講座

Zoom

①腰痛予防体操

日時 8月10日(水) 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 ①8月8日(月)まで
②7月22日(金)~8月2日(火)
※抽選結果は8月3日(水)以降
当選者のみ ご連絡いたします

Zoom

②肩甲骨体操

日時 8月11日(木) 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 ①8月8日(月)まで
②7月22日(金)~8月2日(火)
※抽選結果は8月3日(水)以降
当選者のみ ご連絡いたします

Zoom

③タオル体操

日時 8月12日(金)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)
持物 80センチ程度のタオル又は手ぬぐい
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 ①8月8日(月)まで
②7月22日(金)~8月2日(火)
※抽選結果は8月3日(水)以降
当選者のみ ご連絡いたします

NEW! ④音楽に合わせて リズム体操

日時 8月23日(火)11:00~12:00
場所 名主の滝 2階 大広間
定員 15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 8月2日(火)~8月16日(火)
※抽選結果は8月17日(水)以降
当選者のみ ご連絡いたします

※①②③の講座はZoomで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

NEW! …新しい講座
Zoom …Zoom開催あり

デジタル講座

スマホ個別相談

日時 8月20日(土)13:30~15:00
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の
窓口・電話・FAX・メールにて
申込期間 7月26日(火)~8月9日(火)
※抽選結果は8月10日(水)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 8月28日(日)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 8月2日(火)~定員に達するまで

NEW!

【廃材利用】トイレトペーパーの芯
簡単かわいい♡
吊るし飾り

日時 8月 9日(火)10:15～11:45
8月26日(金)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いこいの家の
方法 窓口・電話・FAX・メールにて
申込 7月26日(火)～8月3日(水)
期間 ※抽選結果は8月4日(木)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW!

おりがみサロン
スイカのうちわ

日時 8月10日(水)13:30～15:00
8月25日(木)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
持物 折り紙(お好きなスイカ色3枚と緑1枚)
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 7月26日(火)～8月3日(水)
期間 ※抽選結果は8月4日(木)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 8月25日(木)14:00～15:30
場所 名主の滝 2階 大広間
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 7月26日(火)～定員に達するまで
期間

名主の滝公式Instagram

＼フォローお願いします！／



ikoi_nanushinotaki

きらりあ北・滝野川老人いこいの家・名主の滝老人いこいの家
3 施設合同オンライン配信通知サービス

オンライン
体操

イベント
生配信

ウェブ配信
各種講座

オンライン講座やイベントなどお知らせが届く新サービス
(講座やイベント参加申し込みは別途必要となります。)

オンライン通知配信サービスの登録はメールまたは各施設窓口にてお申込みください。

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

開館時間 9:00～16:00 休館日: 毎週月曜
入浴時間 10:30～15:30

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

