

……… 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 ……

【年末年始休館・営業時間変更のお知らせ】

12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
入浴14:30まで 閉館15:00	← 年末年始休館日 →						開館9:00

薬剤師&管理栄養士による

毎月実施

講演会 栄養とお肌のおはなし

個別相談

第2回テーマ「保湿」

【栄養編】目指そうお肌の若返り

【スキンケア編】冬の肌トラブルと保湿について

日時 1月17日(火)10:15~11:40

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 15名程度(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 12月25日(日)~定員に達するまで

日時 【薬剤師のお薬・スキンケア相談】

1月25日(水)11:30~13:30

【管理栄養士の栄養相談】

1月31日(火)11:30~13:30

場所 名主の滝 1階 相談室

定員 各6名(申込先着順)

肌測定付き



新春 eスポーツ！

日時 1月4日(水)10:15~11:45

5日(木)10:15~11:45

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 15名程度(会場先着順)

費用 無料

申込 なし



ゲーム機を
使って
認知症予防

講演会

Zoom

フレイル予防について

日時 1月5日(木) 14:30~15:30

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(申込先着順)

費用 無料

講師 國枝 洋太氏

順天堂大学医学部附属

順天堂東京江東高齢者医療センター

リハビリテーション科主任 理学療法士

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 ①1月4日(水)

期間 ②12月1日(木)~定員に達するまで



「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 1月13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 12月25日(日)~定員に達するまで

期間

名主の滝 名画座

日時 1月14日(土)10:00~12:00頃

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 直接会場にお越しください。

※上映作品は追ってお知らせします。



1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』 『ごーごー体操』 毎週火～日 9:30～10:00 毎週火・金 14:00～14:30 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 毎月第1・第2金曜日 10:00～12:00 13:00～15:30 場所 名主の滝施設内 申込 不要		1 
2 年末年始 休館日 12/29～1/3	3	4 eスポーツ 10:15～11:45	5 eスポーツ 10:15～11:45 フレイル 予防 14:30～15:30	6 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 ごーごー体操 14:00～14:30	7 Zoom講座 13:30～14:30	8 フラダンス 経験者 13:30～14:15 ゆっくり 14:45～15:30
9 休館日	10 スマホ講座 PayPay 10:30～11:30 ごーごー体操 14:00～14:30	11 タブレット 講座 13:30～14:30 節分飾り 13:30～15:00	12 歌声サロン 13:30～15:00	13 節分飾り 10:15～11:45 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	14 名画座 10:00～12:00	15 ストレッチ &筋トレ 11:00～12:00
16 休館日	17 栄養とお肌の おはなし 10:15～11:40 ごーごー体操 14:00～14:30	18 だるま &うさぎ作り 10:15～11:45 タブレット 講座 13:30～14:30	19 リズム体操 13:30～14:30	20 スマホ 個別相談 10:30～12:00 ごーごー体操 14:00～14:30	21 肩回りほぐし 11:00～12:00 スマホ講座 LINE初級編 13:30～14:30	22 ストレッチ &筋トレ 11:00～12:00 フラダンス 経験者 13:30～14:15 ゆっくり 14:45～15:30
23 休館日	24 スマホ 個別相談 10:30～12:00 ごーごー体操 14:00～14:30	25 薬剤師相談 11:30～13:30 タブレット 講座 13:30～14:30	26 だるま &うさぎ作り 10:15～11:45 スマホ講座 PayPay 13:30～14:30	27 スマホ講座 LINE初級編 10:30～11:30 ごーごー体操 14:00～14:30	28 オンライン エクササイズ 10:00～10:45	29 ストレッチ &筋トレ 11:00～12:00
30 休館日	31 栄養相談 11:30～13:30 ごーごー体操 14:00～14:30	 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 (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				



名主の滝老人いこいの家・職員
九合 美智子 (くごう みちこ)

- ①自分を動物に例えると？
犬
- ②趣味・特技
観葉植物の育成・観劇(宝塚)
マンドリン演奏・和装着付
- ③好きな言葉(座右の銘)
浅い川も深く渡れ
- ④北区で好きなところ・行ってみたいところ
旧古河庭園
- ⑤皆さんへ一言
よろしくお願い致します！

NEW

紙粘土で だるま&うさぎづくり

日時 1月18日(水)10:15~11:45
1月26日(木)10:15~11:45
※いずれか1回の参加

定員 各8名(抽選)

費用 無料

場所 名主の滝 2階 大広間

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 12月25日(日)~1月11日(水)
※抽選結果は1月12日(木)以降
当選者のみご連絡いたします。



NEW

折り紙サロン『節分飾り』

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

場所 名主の滝 3階 展示会議室

定員 各8名(抽選)

費用 無料

持物 折り紙(黒・青・赤・緑・銀)

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 12月17日(土)~1月4日(水)
※抽選結果は1月5日(木)以降
当選者のみご連絡いたします



スマホ個別相談

日時 1月20日(金)10:30~12:00頃
1月24日(火)10:30~12:00頃

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 各4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 12月25日(日)~1月11日(水)
※抽選結果は1月12日(木)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 1月7日(土)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の
窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 12月25日(日)~定員に達するまで

Zoom

スマホ講座



日時 ~PayPay 入門編~
1月10日(火)10:30~11:30
1月26日(木)13:30~14:30
~LINE 初級編~
1月21日(土)13:30~14:30
1月27日(金)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の
窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 ①各開催日2日前まで
②12月25日(日)~定員に達するまで



いこいの家の
友達追加は
こちらから！

※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

NEW …新しい講座 **Zoom** …Zoom配信あり

介護予防講座

NEW
Zoom

寒い季節こそ！ 肩回りをほぐそう

日時 1月21日(土)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 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19日(木)まで
期間 ②12月25日(日)~1月12日(木)
※抽選結果は1月13日(金)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW
Zoom

ストレッチ&筋トレ (全3回)

日時 1月15日,22日,29日 (全て日曜日)
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 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12日(木)まで
期間 ②12月25日(日)~1月5日(木)
※抽選結果は1月6日(金)以降
当選者のみご連絡いたします

歌声サロン

日時 1月12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 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 12月8日(木)~1月4日(水)
期間 ※抽選結果は1月5日(木)以降
当選者のみご連絡いたします



音楽に合わせて リズム体操♪(全6回)

日時 1月19日,2月2日,2月16日
3月2日,3月16日,3月30日
全て木曜日 13:30~14:30
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 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 12月1日(木)~1月4日(水)
期間 ※抽選結果は1月5日(木)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW Zoom

理学療法士による オンラインエクササイズ テーマ~肩こり予防~

日時 1月28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)
持物 長さ80cm程度のタオルまたはてぬぐい
申込 ①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②不要
申込 ①1月26日(木)まで
期間 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

NEW...新しい講座 Zoom ...Zoom配信あり

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(オンライン事業専用)

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

