

..... 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!

＼7月スタート！／

ごーごー体操

日時 毎週火・金
14:00～14:30
場所 名主の滝 2階 大広間
定員 20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)

午後職員による体操が始まります！

NEW!

らくらくストレッチ & 筋トレ

日時 7月31日(日)13:30～14:30
場所 名主の滝 2階 大広間
定員 10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にてメールにて
申込期間 7月7日(木)～7月20日(水)
※抽選結果は7月21日(木)以降
当選者のみ ご連絡いたします

歌声サロン

日時 7月14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 6月21日(火)～7月6日(水)
※抽選結果は7月7日(木)以降
当選者のみ ご連絡いたします

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 7月16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 ①7月12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

「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 7月20日(水)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 6月25日(土)～定員に達するまで

(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



7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				1 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ごーごー体操 14:00~14:30	2	3 フラダンス 経験者 13:30~14:15 ゆっくり 14:45~15:30
4 休館日	5 ごーごー体操 14:00~14:30	6	7	8 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ごーごー体操 14:00~14:30	9	10
11 休館日	12 ごーごー体操 14:00~14:30	13	14 歌声サロン 13:30~15:00	15 ごーごー体操 14:00~14:30	16 オンライン エクササイズ 10:00~10:30 Zoom講座 13:30~14:30	17 体力測定会 10:00~11:00 フラダンス 経験者 13:30~14:15 ゆっくり 14:45~15:30 スマホ① 13:30~14:30
18 休館日	19 ごーごー体操 14:00~14:30	20 シロツメクサ 10:15~11:45 (きらりあ北) 就労個別相談 14:00~15:30	21 スマホ② 10:30~11:30 13:30~14:30	22 ごーごー体操 14:00~14:30	23	24
25 休館日	26 ごーごー体操 14:00~14:30	27 スマホ① 10:30~11:30 シロツメクサ 13:30~15:00	28 ゆらゆら金魚 10:15~11:45 13:30~15:00	29 ごーごー体操 14:00~14:30	30 体力測定会 10:00~11:00 12:00~13:00	31 スマホ(個別) 10:30~12:00 らくらく ストレッチ &筋トレ 13:30~14:30

7月から
午後職員による
体操が始まります！

～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 7月1日・8日(金)

①10:00~12:00

②13:00~15:30

場所 名主の滝施設内

申込 不要

名主の滝老人いこいの家職員紹介パート4！

- ①自分を動物に例えると？
- ②趣味・特技
- ③好きな言葉（座右の銘）
- ④北区で好きなところ・行ってみたいところ
- ⑤皆さんへ一言



名主の滝老人いこいの家・職員

川崎 美也子（かわさき みやこ）

- ①犬
- ②映画鑑賞・お菓子作り
- ③“ああ、おもしろかった”
- ④旧古河庭園
- ⑤早く慣れたいと思います
どうぞよろしくお願いいたします。



名主の滝老人いこいの家・職員

山本 由佳（やまもと ゆか）

- ①パンダ
- ②犬の散歩
- ③明日は明日の風が吹く
- ④名主の滝公園
- ⑤皆さんに楽しく過ごしていただけるように
頑張りますのでよろしくお願いいたします。



名主の滝老人いこいの家・職員

肥沼 拓輝（こいぬま ひろき）

- ①シマウマ
- ②写真と旅行/一眼レフが好きです
- ③枯れ木も山の賑わい
- ④北とぴあの展望ロビーの景色
- ⑤明るく過ごしたいと思っています。
よろしくお願いいたします。

Zoom講座

（オンラインミーティング活用講座）

コロナの影響でオンラインツールが普及、数あるオンラインコミュニケーションの中でも、特に利用者が多いのが「Zoom」ぜひチャレンジしてみてください！

日時	7月16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 窓口・電話・FAX・メールにて
申込期間	7月1日(金)～定員に達するまで

NEW！

スマホ講座

- ①Wi-Fi接続・通信料について
- ②アプリをダウンロードしてみよう

日時	①Wi-Fi接続・通信料について 7月17日(日) 13:30～14:30 7月27日(水) 10:30～11:30 ②アプリをダウンロードしてみよう 7月21日(木)10:30～11:30 7月21日(木)13:30～14:30
----	--

※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	7月1日(金)～定員に達するまで

スマホ個別相談

日時	7月31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	7月5日(火)～7月20日(水) ※抽選結果は7月21日(木)以降 当選者のみ ご連絡いたします

NEW!

幸せを呼ぶ

シロツメクサ(クローバー)作り

日時 7月20日(水)10:15~11:45

7月27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 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1日(金)~7月15日(金)

期間 ※抽選結果は7月16日(土)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW!

おりがみサロン

目にも涼しいゆらゆら金魚

日時 7月28日(木)10:15~11:45

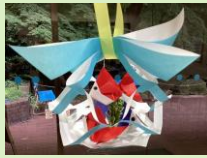
7月28日(木)13:30~15:00

※いずれか1回の参加

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 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1日(金)~7月18日(月)

期間 ※抽選結果は7月20日(水)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW!

館内装飾作り ボランティア

7月の装飾テーマ ~七夕~

日時 6月30日(木)

①11:00~12:00

②13:00~14:00

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 各20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!

気軽に体力測定会

日時 7月17日(日)10:00~11:00

7月30日(土)10:00~11:00

7月30日(土)12:00~13:00

※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)

内容 5m歩行速度・握力・開眼片足立ち

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

