いこいの家通信

いこいこ

令和４年11月25日発行
No.10

名主の滝
12月号

…… 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 ……

お知らせ

【営業時間変更のお知らせ】

12月28日(水) は
入浴時間14時30分まで
閉館15時となります。

【年末年始休館のお知らせ】

12月29日(木)～1月3日(火)
まで**休館**いたします。

新年は 1月4日(水)9時から
開館いたします。

フラダンス教室
(全６回)

日時　1月8日,1月22日,2月5日,2月19日
3月5日,3月19日　全て日曜日
①経験者クラス　13:30～14:15
②ゆっくりクラス 14:45～15:30
場所　名主の滝　３階　展示会議室
定員　各クラス　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・メールにて
申込期間　12月4日(日)～12月20日(火)
※抽選結果は12月23日(金)以降
当選者のみご連絡いたします



歌声サロン

12月は
２回開催!!

日時　①12月 8日(木)13:30～15:00頃
②12月17日(土)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　①11月10日(木)～12月 1日(木)
※抽選結果は12月 2日(金)以降
当選者のみご連絡いたします
②11月10日(木)～12月 8日(木)
※抽選結果は12月 9日(金)以降
当選者のみご連絡いたします





薬剤師＆管理栄養士による
個別相談

肌測定付き

日時【管理栄養士の栄養相談】
12月15日(木)11:30~13:30
【薬剤師のお薬・スキンケア相談】
12月20日(火)11:30~13:30
場所　名主の滝館内
定員　各6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 1日(木)～定員に達するまで



eスポーツ体験会

日時　12月1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



eスポーツとは、一般的にモバイルゲームなどの電子機器を用いて行う対戦をスポーツ競技として楽しむ時に用いられる名称です。
そんな**eスポーツ**は今、シニア世代にも人気を集めており、高齢者の介護予防や認知症予防・健康維持の効果も期待されています。

12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』 毎週火～日 9:30~10:00 『ごーごー体操』 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			1 eスポーツ体験 10:15~11:45 リズム体操 13:30~14:30	2 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 ごーごー体操 14:00~14:30	3	4 フラダンス経験者 13:30~14:15 ゆっくり 14:45~15:30
5 休館日	6 ごーごー体操 14:00~14:30	7 タブレット講座 13:30~14:30	8 Zoom講座 10:30~11:30 スマホ講座 YouTube 13:30~14:30 歌声サロン 13:30~15:00	9 名画座 10:00~12:00 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	10 ポチ袋づくり 13:30~15:00	11 膝痛予防 11:00~12:00 スマホ講座 LINE中級編 13:30~14:30
12 休館日	13 ごーごー体操 14:00~14:30	14 クリスマスツリー 10:15~11:45 13:30~15:00 タブレット講座 13:30~14:30	15 スマホ講座 LINE中級編 10:30~11:30 栄養相談 11:30~13:30 リズム体操 13:30~14:30	16 ポチ袋づくり 10:15~11:45 ごーごー体操 14:00~14:30	17 オンラインエクササイズ 10:00~10:45 歌声サロン 13:30~15:00	18 膝痛予防 11:00~12:00 フラダンス経験者 13:30~14:15 ゆっくり 14:45~15:30
19 休館日	20 門松づくり 10:15~11:45 薬剤師相談 11:30~13:30 ごーごー体操 14:00~14:30	21 タブレット講座 13:30~14:30	22 スマホ講座 YouTube 10:30~11:30 スマホ個別相談 13:30~15:00	23 門松づくり 10:15~11:45 ごーごー体操 14:00~14:30	24 クリスマスイヴ体力測定会 9:00~11:00 13:00~15:00 骨盤底筋体操 11:00~12:00	25 膝痛予防 11:00~12:00 スマホ個別相談 13:30~15:00
26 休館日	27 利用者懇談会 10:30~11:30 ごーごー体操 14:00~14:30	28 名画座 10:00~12:00 タブレット講座 13:30~14:30	29	30	31	

← 年末年始 休館日12/29～1/3 →

入浴利用について

新型コロナウィ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

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

（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

廃材利用　第4弾！ クリスマスツリーづくり

ペーパー芯



日時　12月14日(水)
①10:15～11:45②13:30～15:00
※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8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　11月16日(水)～12月6日(火)
※抽選結果は12月7日(水)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW

折り紙サロン『ポチ袋』





日時　12月10日(土)13:30～15:00
12月16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
持物　折り紙
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17日(木) ～12月2日(金)
※抽選結果は12月3日(土)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW

廃材利用　第5弾！ 門松づくり

ペーパー芯



日時　12月20日(火)10:30~11:45
12月23日(金)10:30~11:45
※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　11月25日(金)～12月8日(木)
※抽選結果は12月9日(金)以降
当選者のみご連絡いたします。

Zoom

スマホ講座

日時　～YouTube　初級編～
12月 8日(木)13:30～14:30
12月22日(木)10:30～11:30
～LINE　中級編～
12月11日(日)13:30～14:30
12月15日(木)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　11月25日(金)～定員に達するまで

LINE

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　12月22日(木)13:30~15:00頃
12月25日(日)13:30~15:00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1日(木)～12月14日(水)
※抽選結果は12月15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　12月8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25日(金)～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 骨盤底筋体操

日時　12月24日(土)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　①12月22日(木)まで
期間　②11月25日(金)～12月14日(水)
※抽選結果は12月15日(木)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW Zoom 膝痛予防体操(全3回)

日時　12月11日,12月18日,12月25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　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　①12月9日(金)まで
期間　②11月22日(火)～12月3日(土)
※抽選結果は12月4日(日)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
講師　若菜 真希氏(運動指導員)
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



クリスマスイヴ 体力測定会



日時　12月24日(土)
①9:00~11:00　②13:00~15:00
場所　名主の滝　3階　展示会議室
定員　20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1日(木)～定員に達するまで
期間

Zoom 理学療法士による オンラインエクササイズ

テーマ～バランスエクササイズ～

日時　12月17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　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　①12月15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

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)

ホームページ　LINE

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。

フレイル予防について（講演会）

～シニアにおける運動と認知課題の二重課題トレーニングの効果～

日時　1月5日(木) 14:30～15:30

場所　名主の滝老人いこいの家　２階　大広間
定員　20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
申込期間　12月1日(木)～定員に達するまで



体を動かすことと、脳で考えることを組み合わせて、ぜひ二重課題トレーニングにチャレンジしてみてください。
皆さんのヒントになるお話をいたします。

「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～

元気高齢者の就労を支援する
人生100年時代の活動拠点
「きらりあ北」！

日時　12月 9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25日(金)～定員に達するまで



Enjoy Second Life!

申込不要

いこいの家利用者のためのミーティング
令和4年度 第3回利用者懇談会

日時　12月27日(火)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
直接会場にお越しください。

日頃、ご利用されている皆様との意見交換会です。お気軽にご参加ください♪

名主の滝 名画座

日時　12月 9日(金)10:00~12:00頃
12月28日(水)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。