

..... 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 .....

管理栄養士  
薬剤師  
による

## シニア世代の肌トラブルを防ぐ！ 栄養とお肌のお話



タンパク質の取り方  
スキンフレイル  
チェックなど

**日時** 10月5日(水)13:00～14:00 講話  
14:00～15:00 個別相談  
**場所** 名主の滝 2階 大広間  
**講師** 管理栄養士・薬剤師(ミキ薬局)  
**定員** 講話：20名程度(抽選)  
栄養とお肌の個別相談：各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** 9月4日(日)～9月22日(木)  
※抽選結果は9月25日(日)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします

## デジタル講座

Zoom

### スマホ講座

### ～地図アプリについて～ ～LINE初級編～

**日時** ～地図アプリについて～  
9月 7日(水) 13:30～14:30  
9月15日(木) 10:30～11:30  
～LINE初級編～  
9月11日(日)13:30～14:30  
9月29日(木)10:30～11:30  
※各講座いずれか1回の参加



いこいの家の  
友達追加は  
こちらから！

**場所** ①Zoomを活用 各自自宅等  
※Zoomは講座前半30分の講話のみ配信  
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25日(木)～定員に達するまで

### Zoom講座

(オンラインミーティング活用講座)

**日時** 9月13日(火)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  
窓口・電話・FAX・メールにて  
**申込期間** 8月25日(木)～定員に達するまで

### スマホ個別相談

**日時** 9月25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** 9月4日(日)～9月17日(土)  
※抽選結果は9月18日(日)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします

※Zoomはご自宅からの参加が可能な講座です

※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



# 9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)<br>『いこいこ体操』<br>9:30~10:00 毎週火~日<br>『ごーごー体操』<br>14:00~14:30 毎週火・金<br>場所：名主の滝 2階 大広間<br><b>休館日：毎週月曜日</b> |  |  | 1   | 2<br>健康相談<br>10:00~12:00<br>13:00~15:30<br>ごーごー体操<br>14:00~14:30 | 3  | 4<br>フラダンス<br>経験者<br>13:30~14:15<br>ゆっくり<br>14:45~15:30  |
| 5<br><b>休館日</b>   | 6<br>ごーごー体操<br>14:00~14:30   | 7<br>スマホ講座<br>地図アプリ<br>13:30~14:30                                     | 8<br>歌声サロン<br>13:30~15:00   | 9<br>健康相談<br>10:00~12:00<br>13:00~15:30<br>ごーごー体操<br>14:00~14:30 | 10<br>オンライン<br>エクササイズ<br>10:00~10:30   | 11<br>スマホ講座<br>LINE初級編<br>13:30~14:30                    |
| 12<br><b>休館日</b>  | 13<br>ごーごー体操<br>14:00~14:30<br>Zoom講座<br>10:30~11:30                                 | 14<br>かわいい<br>バスケット<br>13:30~15:00                                     | 15<br>スマホ講座<br>地図アプリ<br>10:30~11:30<br>リズム体操<br>体力測定<br>13:00~13:30<br>リズム体操<br>13:30~14:30 | 16<br>ごーごー体操<br>14:00~14:30                                      | 17   | 18<br>フラダンス<br>経験者<br>13:30~14:15<br>ゆっくり<br>14:45~15:30 |
| 19<br><b>休館日</b>  | 20<br>折り紙サロン<br>サボテン<br>10:15~11:45<br>ごーごー体操<br>14:00~14:30                         | 21<br>ストレッチ&<br>筋トレ<br>11:00~12:00<br>(きらりあ北)<br>就労個別相談<br>14:00~15:30 | 22  | 23<br>リズム体操<br>体力測定<br>13:00~13:30<br>ごーごー体操<br>14:00~14:30      | 24   | 25<br>スマホ<br>個別相談<br>10:30~12:00                         |
| 26<br><b>休館日</b>  | 27<br>かわいい<br>バスケット<br>10:15~11:45<br>利用者懇談会<br>13:00~14:00<br>ごーごー体操<br>14:00~14:30 | 28<br>折り紙サロン<br>サボテン<br>13:30~15:00                                    | 29<br>スマホ講座<br>LINE初級編<br>10:30~11:30<br>リズム体操<br>13:30~14:30                               | 30<br>腰痛予防体操<br>11:00~12:00<br>ごーごー体操<br>14:00~14:30             | <b>保健師による<br/>『健康相談』</b><br>日時 9月2日・9日(金)<br>10:00~12:00<br>13:00~15:30<br>場所 名主の滝施設内<br>申込 不要 |  |

～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

# 介護予防講座

職員による  
軽体操

## ごーごー体操

日時 毎週火曜・金曜14:00～14:30  
場所 名主の滝 2階 大広間  
定員 20名程度  
費用 無料  
申込 不要 直接会場にお越しください



毎週火・金  
午後開催

## Zoom

理学療法士による

## オンラインエクササイズ

テーマ～タオルを使っての肩こり予防～

日時 9月10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 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 ①9月8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

## NEW!

## 音楽に合わせて リズム体操 (全8回)

日時 9月15日～12月15日  
毎月第1・第3木曜 13:30～14:30  
※9月は第5木曜も開催します  
※体力測定は以下の日時で行います  
①握力・片足立ち・5回椅子立ち座り  
9月15日(木)13:00～13:30  
②5m歩行・TUG  
9月23日(金祝)13:00～13:30  
※12月に体力測定(事後)を行います  
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 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  
申込 8月25日(木)～9月8日(木)  
期間 ※抽選結果は9月9日(金)以降  
当選者のみご連絡いたします

## Zoom

## ストレッチ&筋トレ

日時 9月21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 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  
申込 ①9月19日(月)まで  
期間 ②9月1日(木)～9月13日(火)  
※抽選結果は9月14日(水)以降  
当選者のみご連絡いたします

## Zoom

## 腰痛予防体操

日時 9月30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)  
費用 無料  
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  
申込 ①9月28日(水)まで  
期間 ②9月1日(木)～9月21日(水)  
※抽選結果は9月22日(木)以降  
当選者のみご連絡いたします

※Zoomはご自宅からの参加が可能な講座です

※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

NEW!

## かわいいバスケット

紙コップ  
で  
簡単

日時 9月14日(水)13:30~15:00  
9月27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25日(木)~9月6日(火)  
※抽選結果は9月7日(水)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします

NEW!

## 折り紙サロンサボテン

日時 9月20日(火)10:15~11:45  
9月28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

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 8月28日(日)~9月11日(日)  
※抽選結果は9月13日(火)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします

## 歌声サロン



日時 9月8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 8月11日(木)~9月1日(木)  
※抽選結果は9月2日(金)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします

## いこいの家利用者の為のミーティング 第2回 利用者懇談会

日時 9月27日(火)13:00~14:00

場所 名主の滝 2階 大広間

定員 なし

費用 無料

申込 不要

方法 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

## 「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 9月21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 8月25日(木)~定員に達するまで

## フラダンス教室 (全6回) 第1・第3日曜日開催



日時 10月2日(日)~12月18日(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 9月4日(日)~9月18日(日)  
※抽選結果は9月20日(火)以降  
**当選者のみ**ご連絡いたします

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](mailto:nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp)

[nanushi-online@foryou.or.jp](mailto: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。

ホームページ



LINE

