



…………… 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

タブレットを貸し出します！

初心者向け タブレット講座 全5回



日時 2月19日～3月19日 毎週日曜
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
講師 タブレット利活用協会
申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家
方法 窓口・電話・FAX・メールにて
申込 1月25日(水)～2月8日(水)
期間 ※抽選結果は2月9日(木)以降
当選者のみ ご連絡いたします

NEW

ソープフラワーの バレンタインアレンジ



日時 2月8日(水)
①10:30～11:30
②13:30～14:30
定員 各5名(抽選)
費用 **300円(材料費)**
場所 名主の滝 2階 大広間
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 1月11日(水)～1月25日(水)
期間 ※抽選結果は1月28日(土)以降
当選者のみ ご連絡いたします。



ちょっと脳トレ
いこいこ通信2月号に
鬼は何人いるでしょうか？

Y 8 ㏄景

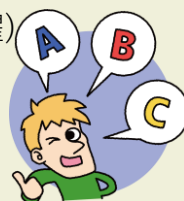
NEW

かんたん英会話 全2回



英語でのあいさつ、季節の英単語を理解し
英語の歌を楽しむ

日時 2月15日・22日(どちらも水曜)
10:15～11:00
定員 12名(抽選)
費用 無料
場所 名主の滝 2階 大広間
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 1月25日(水)～2月8日(水)
期間 ※抽選結果は2月9日(木)以降
当選者のみ ご連絡いたします。



春の

館内装飾づくり ボランティア

日時 2月21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 不要



薬剤師 & 管理栄養士による 個別相談

日時 【薬剤師のお薬・スキンケア相談】
2月15日(水)11:30～13:30
【管理栄養士の栄養相談】
2月17日(金)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)
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 2月1日(水)～定員に達するまで
期間



肌測定付き



2月カレンダー



月	火	水	木	金	土	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 (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		1 『いこいこ体操』 毎週火～日 9:30～10:00 申込不要 	2 リズム体操 13:30～14:30	3 名画座 10:00～12:30 健康相談 10:00～12:00 13:00～15:30 ごーごー体操 14:00～14:30	4 スマホ 個別相談 13:30～15:00	5 腰痛予防体操 11:00～12:00 フラダンス 経験者 13:30～14:15 ゆっくり 14:30～15:15 スマホ講座 スマホ入門 13:30～14:30
6 休館日	7 スマホ講座 PayPay 10:30～11:30 ごーごー体操 14:00～14:30	8 ソープ フラワー 10:30～11:30 13:30～14:30	9 スマホ講座 スマホ入門 10:30～11:30 歌声サロン 13:30～15:00	10 Zoom講座 10:30～11:30 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	11	12 腰痛予防体操 11:00～12:00
13 休館日	14 クレヨン アート 10:15～11:45 ごーごー体操 14:00～14:30 ヨガ教室 14:45～15:30	15 英会話 10:15～11:00 栄養相談 11:30～13:30 スマホ講座 PayPay 13:30～14:30	16 お雛様 10:15～11:15 13:30～14:30 リズム体操 13:30～14:30	17 フェルト ポシェット 10:15～11:45 薬剤師相談 11:30～13:30 ごーごー体操 14:00～14:30	18 オンライン エクササイズ 10:00～10:45	19 腰痛予防体操 11:00～12:00 タブレット 講座 13:30～14:30 フラダンス 経験者 13:30～14:15 ゆっくり 14:30～15:15
20 休館日	21 館内装飾ボラ 10:30～11:30 ごーごー体操 14:00～14:30 ヨガ教室 14:45～15:30	22 英会話 10:15～11:00 スマホ 個別相談 10:30～12:00	23	24 クレヨン アート 10:15～11:45 ごーごー体操 14:00～14:30	25 転ばない体 づくり 11:00～12:00 フェルト ポシェット 13:30～15:00	26 腰痛予防体操 11:00～12:00 タブレット 講座 13:30～14:30
27 休館日	28 ごーごー体操 14:00～14:30 ヨガ教室 14:45～15:30	 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				

NEW

クレヨンアート

日時 2月14日(火)10:15~11:45
2月24日(金)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 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 1月25日(水)~2月5日(日)
期間 ※抽選結果は2月7日(火)以降
当選者のみご連絡いたします。



NEW

フェルトポシェット

日時 2月17日(金)10:15~11:45
2月25日(土)13:30~15:00
※いずれか1回の参加
定員 各8名(抽選)
費用 **100円**
持物 1cmくらいのボタン
場所 名主の滝 2階 大広間
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 1月20日(金)~2月8日(水)
期間 ※抽選結果は2月9日(木)以降
当選者のみご連絡いたします。



Zoom

スマホ講座

日時 ~PayPay 入門編~



登録方法・使い方等

2月 7日(火)10:30~11:30

2月15日(水)13:30~14:30

~スマホ 入門編~

基本の操作・よくあるお悩み

2月 5日(日)13:30~14:30

2月 9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8名程度(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 ①各開催日2日前まで

期間 ②1月25日(水)~定員に達するまで



NEW

折り紙サロン
『お雛様』

日時 2月16日(木)
①10:15~11:15 ②13:30~14:30
※いずれか1回の参加
場所 名主の滝 3階 和室
定員 各8名(抽選)
費用 無料
持物 **折り紙(金・黒・赤 他)**
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 1月20日(金)~2月7日(火)
期間 ※抽選結果は2月8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 2月10日(金)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 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 1月20日(金)~定員に達するまで
期間

スマホ個別相談

日時 2月 4日(土)13:30~15:00頃
2月22日(水)10:30~12:00頃
場所 名主の滝 3階 展示会議室
定員 各4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 1月20日(金)~1月29日(日)
期間 ※抽選結果は1月31日(火)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



いこいの家の
友達追加は
こちらから！

NEW

Zoom

腰痛予防体操 (全4回)

2月開催!

日時 2月5日・12日・19日・26日(全て日曜)
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 ①各開催日2日前まで
②1月17日(火)~1月29日(日)
※抽選結果は1月31日(火)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW

Zoom

転ばない体づくり

日時 2月25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23日(木)まで
②2月1日(水)~2月15日(水)
※抽選結果は2月16日(木)以降
当選者のみご連絡いたします

Zoom

理学療法士による

オンラインエクササイズ

テーマ~膝痛予防~

日時 2月18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 ①2月16日(木)まで
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 ...新しい講座 Zoom ...Zoom配信あり

※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

「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 2月10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 1月25日(水)~定員に達するまで



名主の滝 名画座

日時 2月3日(金)10:00~12:30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。



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)

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。

お問い合わせ先

ホームページ



Instagram



NEW

はじめてのヨガ教室

2月と3月開催!

日時 【2月コース 全3回】
14日・21日・28日(全て火曜)
【3月コース 全4回】
7日・14日・21日・28日(全て火曜)
14:45～15:30

場所 名主の滝 2階 大広間
定員 各コース12名程度(抽選)
費用 無料
講師 MIKIKO氏

ヨガの指導だけでなく認知症研究や
自治体の介護予防事業、高齢者施設での
運動指導に従事されています



深い呼吸に合わせて身体を動かすことで
心身のリラックス効果が期待できます。
ヨガ未経験の方も是非ご参加ください!

持物 ヨガマット
※ヨガマットの貸出もあります
動きやすい服装(足元は裸足推奨)
長さのあるスポーツタオル、飲み物

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 【2月コースの申込】
1月19日(木)～2月7日(火)まで
※抽選結果は2月8日(水)以降
当選者のみご連絡いたします。

【3月コースの申込】
2月8日(水)～2月22日(水)まで
※抽選結果は2月23日(木)以降
当選者のみご連絡いたします

NEW

想い出フォト ～素敵な写真の撮られ方～

3月開催!

日時 【レッスン】3月8日・15日(水) 10:30～11:30
【ポートレート撮影】3月21日(火・祝)10:00～12:00

定員 10名(抽選)
費用 なし
場所 名主の滝 3階 展示会議室
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 2月1日(水)～2月28日(火)
期間 ※抽選結果は3月1日(水)以降
当選者のみご連絡いたします。

お写真はデータでのお渡しとなります。
(メール・CD-Rなど)



講師：中井信之
俳優、モデルを経験
ポージングディレクターとして
雑誌、新聞等でも活躍されている



アシスタント：小清水由紀子
シニアモデルとして
CM、ポスター、カタログに限らず
多種多様な方面で活躍されている

歌声サロン

日時 2月9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 1月12日(木)～2月1日(水)
期間 ※抽選結果は2月2日(木)以降
当選者のみご連絡いたします

名主の滝老人いこいの家
【公式Instagram】

Follow me/



Instagramでは
写真や動画で
館内の日常や講座の様子をお届けしています!

(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