

神応いきいきプラザ 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	生活習慣改善教室 10:00~11:00	e声みんなで ボイスレッスン 10:00~10:30	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	やってみよう太極拳 13:00~14:30	みんなで卓球 10:00~11:40
	バリーダンス 13:00~14:00	健康トレーニング 13:00~14:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	介護予防シリーズ 13:00~14:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなでバドミントン 13:00~16:30
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	ヨガミックス ①13:00~14:00 ②14:15~15:15		初心者いきいき麻雀 13:20~16:40	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		うきうきフラセラピー 13:30~15:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	
7	8	9	10	11	12	13
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	生活習慣改善教室 10:00~11:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	健康講座/認知症 10:00~10:30	みんなで卓球 10:00~11:40
	ポッチャサロン 13:00~15:00	楽しく 書道 13:00~14:30		初心者いきいき麻雀 13:20~16:40	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなでバドミントン 13:00~16:30
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45				囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	
14	15	16	17	18	19	20
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	生活習慣改善教室 10:00~11:00	e声みんなで ボイスレッスン 10:00~10:30	オンラインコンサート 10:00~10:30	やってみよう太極拳 13:00~14:30	みんなで卓球 10:00~11:40
		ヨガミックス ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	ゲームで楽しく脳トレ 13:00~14:30	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなでバドミントン 13:00~16:30
		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	初心者いきいき麻雀 13:20~16:40	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
				うきうきフラセラピー 13:30~15:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	
				囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		
21	22	23	24	25	26	27
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	楽しく 書道 13:00~14:30	足の測定会 13:00~16:00	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなでバドミントン 13:00~16:30
	ポッチャサロン 13:00~15:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	初心者いきいき麻雀 13:20~16:40	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15			囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45					
28	29	30	 神応シネマ上映会 日時:9月30日(火) 13:00~15:00 場所:集会室A			
	バリーダンス 13:00~14:00	生活習慣改善教室 10:00~11:00				
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	シネマ上映会 13:00~15:00				
		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45				

港区立神応いきいきプラザ

神応だより 9月号

2025年8月25日発行



みんなで卓球

日時: 10月4日~12月27日 毎週土曜日
10:00~11:40

(受付時間10時まで)

場所: 体育館

定員: 25名程度(抽選)

対象: 60歳以上の港区民

申込: 8月28日(木)~9月7日(日)

ご本人が窓口またはお電話ください

当落は9月9日(火)以降に神応いきいきプラザ

ホームページまたは館内掲示にて告知いたします

上履き、ラケットは必ずご持参ください

参加者が多い場合はお待ちいただくことがございます

講師、指導員はおりません



神応いきいき麻雀

☆木曜初心者コース(ルールや役を理解している)

日時: 10月2日~12月25日 13:20~16:40

☆金曜一般コース(ルールや役、点数もある程度理解している)

日時: 10月3日~12月26日 13:00~16:40

場所: 集会室B

定員: 各コース30名程度(抽選)

対象: 60歳以上の港区民

申込: 8月25日(月)~9月7日(日)

当落は9月9日(火)以降に神応いきいきプラザ

ホームページまたは館内掲示にて告知いたします



みんなでバドミントン

日時: 10月4日~12月27日 毎週土曜日
13:00~16:30

場所: 体育館

定員: 25名(先着順)

対象: 60歳以上の港区民

申込: 8月28日(木)~定員に達するまで

ご本人が窓口またはお電話ください

上履き、ラケットは必ずご持参ください

講師、指導員はおりません



やってみよう太極拳

日時: 10月3日~3月20日 全12回 第1・3金曜日
13:00~14:30

場所: 体育館

定員: 20名程度(抽選)

対象: 60歳以上の港区民

申込: 8月25日(月)~9月8日(月)

ご本人が窓口またはお電話ください

当選者のみ9月12日(金)以降にご連絡いたします

上履きを必ずご持参ください

※1月のみ第3・5金曜日に開催いたします



うきうきフラセラピー

日時: 10月2日~12月18日 全6回 第1・3木曜日
13:30~15:00

場所: 集会室C

定員: 18名(抽選)

対象: 60歳以上の港区民

申込: 9月10日(水)~9月24日(水)

ご本人が窓口またはお電話ください

当選者のみ9月26日(金)以降にご連絡いたします



スポーツウエルネス吹矢

日時: 10月2日~3月26日 毎週木曜日
10:00~11:45

場所: 体育館

定員: 20名(先着順)

対象: 60歳以上の港区民

会費: 500円(材料費として)

申込: 8月25日(月)~定員に達するまで

上履きを必ずご持参ください スリッパや裸足は参加できません



港区立神応いきいきプラザ(指定管理: 社会福祉法人 奉優会)

住所: 〒108-0072 港区白金6-9-5

都営バス 田87系統「北里研究所前」徒歩2分

電話: 03-5422-8848 FAX: 03-5447-0078

開館時間: 【月~土曜日】午前9時~午後9時30分

【日曜日】午前9時~午後5時

※12月29日~1月3日は年末年始休業

メールアドレス: ikiiki-shinno@foryou.or.jp

ホームページ: 神応いきプラで [検索](#) もしくは、QRコードから



毎朝9時15分から30分間、『いきプラ体操』を行っています
参加の方は、**個人登録証**をご持参のうえ、直接お越しください



■□■ 事業のご案内 ■□■

健康講座

テーマ **認知症予防について**

日時:9月12日 金曜日 10:00~10:30
 場所:集会室C
 対象:60歳以上の港区民
 申込:なし
 直接会場へお越しください
お気軽にご参加ください



楽しく！書道

日時:10月14日~12月23日 全6回 第2・4火曜日
 13:00~14:30
 場所:集会室B
 定員:12名(抽選)
 対象:60歳以上の港区民
 講師:長山 博子氏
 申込:9月22日(月)~10月5日(日)
 ご本人が窓口またはお電話ください
 当選者のみ10月7日(火)以降にご連絡いたします
 持物:墨又は墨汁、筆、硯、下敷き、文鎮、半紙、筆巻き
 新聞紙、空のペットボトル(小)



ゲームで楽しく脳トレ

日時:9月17日 水曜日 13:00~14:30
 場所:集会室B
 定員:8名(抽選)
 対象:60歳以上の港区民
 申込:9月1日(月)~9月11日(木)
 ご本人が窓口またはお電話ください
 当選者のみ9月12日(金)以降にご連絡いたします



コアアップヨガ

日時:10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日
 全6回 隔週火曜日
 13:00~14:00
 場所:集会室C
 定員:10名(抽選)
 対象:60歳以上の港区民
 講師:あゆみ先生
 申込:9月15日(月)~9月28日(日)
 ご本人が窓口またはお電話ください
 当選者のみ9月30日(火)以降にご連絡いたします



運動強度が
高いプログラムになります

オンライン音楽療法コンサート

日時:9月18日 木曜日
 10:00~10:30
 場所:集会室C
 対象:60歳以上の港区民
 申込:不要 直接会場にお越しください
**自宅にてZoomで参加をご希望の方は
ご相談ください**



体が硬い人のためのヨガ

日時:10月10日~12月26日 全12回 毎週金曜日
 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15
 場所:集会室C
 定員:各8名(抽選)
 対象:60歳以上の港区民
 申込:9月17日(水)~9月30日(火)
 ご本人が窓口またはお電話ください
 当選者のみ10月3日(金)以降にご連絡いたします



刺しゅうでバッグチャーム

日時:10月2日 10月16日 全2回 木曜日
 9:30~11:30
 場所:集会室A
 定員:6名(抽選)
 対象:60歳以上の港区民
 材料費:600円(2回分)
 講師:河野 文子氏
 申込:9月10日(水)~9月24日(水)
 ご本人が窓口またはお電話ください
 当選者のみ9月26日(金)以降にご連絡いたします



e声みんなで出しましょう

~健康のためのボイスレッスン講座~

日時:10月1日~12月17日 全6回 第1・3水曜日
 10:00~10:30
 場所:集会室C
 定員:10名(先着順)
 対象:60歳以上の港区民
 講師:川口 千咲子氏
 申込:9月17日(水)~定員に達するまで
 ご本人が窓口またはお電話ください



やさしい水墨画体験会

日時:10月7日 火曜日
 13:30~15:00
 場所:集会室B
 定員:12名(抽選)
 対象:60歳以上の港区民
 講師:長山 博子氏
 申込:9月9日(火)~9月24日(水)
 ご本人が窓口またはお電話ください
 当選者のみ9月26日(金)以降にご連絡いたします
 持物:墨又は墨汁、筆、硯、下敷き、文鎮、半紙、筆巻き
 新聞紙、空のペットボトル(小)



定期開催中事業のご案内



※個人登録証をお持ちください

※初めての事業に参加される場合は、窓口でのお申込みをお願いいたします

事業名	実施日時	場所	実施概要等
■□■ 申込みが不要な事業 ■□■			
いきプラ朝体操	毎日 9:15~9:45	集会室C	いきいきプラザ職員による 健康朝体操
囲碁・将棋サロン	毎週月~金曜日 13:00~16:45	サロンスペース	講師無し
ポッチャサロン	第2・4月曜日 13:00~15:00	体育館	講師無し
神応シネマ上映会	毎月最終火曜日	集会室A	講師無し
看護師による健康相談	不定期	実施時にご案内 いたします	看護師のいる時にお声がけください
■□■ 申込みが必要な事業 ■□■			
楽しく！書道	第2・4火曜日 13:00~14:30	集会室B	講師あり
e声みんな ボイスレッスン	第1・3水曜日 10:00~10:30	集会室C	講師あり
うきうき フラセラピー	第1・3 木曜日 13:30~15:00	集会室C	講師あり
ゆっくりヨガ	第2・4月曜日 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	集会室C	講師あり
ヨガミックス	隔週火曜日 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	集会室C	講師あり
体が硬い人のためのヨガ	毎週金曜日 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	集会室C	講師あり
イスでもできる ベリーダンス	第1・3月曜日 13:00~14:00	体育館	講師あり
みんなで卓球	毎週土曜日 10:00~11:40	体育館	指導員なし、受付時間10時迄 ラケット、上履きをご用意ください
みんなでバドミントン	毎週土曜日 13:00~16:30	体育館	指導員なし ラケット、上履きをご用意ください
スポーツウエルネス 吹矢教室	毎週木曜日 10:00~11:45	体育館	指導員あり 用具費として月額500円が必要です 上履きをご用意ください
やってみよう太極拳	第1・3金曜日 13:00~14:30	体育館	講師あり 上履きをご用意ください
一般 いきいき麻雀	毎週金曜日 13:00~16:40	集会室B	指導員なし 用具はご用意しています
初心者 いきいき麻雀	毎週木曜日 13:20~16:40	集会室B	指導員なし 用具はご用意しています



☆☆個人登録証をお作りください☆☆

⇐ アクセス情報はこちらQRコードから



※ 60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます

ご利用になる際は、いきいきプラザ個人登録が必要です

住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類(保険証等)及び緊急連絡先のメモを
 ご持参いただければその場でお作りいたします