神応いきいきプラザ 11月予定表							
\Box	月	火	水	木	金	土	
	Miles		₹			1	
4. 4		。" 上 "				みんなで卓球 10:00~11:40	
		# # #	27			みんなでパドミントン 13:00~16:30	
2	3	4	5	6	7	8	
	ベリーダンス 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 10:00~11:45	みんなでパドミントン 13:00~16:30	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 13:00~14:00		初心者いきいき麻雀 13:20~16:40	健康トレーニング 10:00~11:00		
		コアアップヨガ 13:00~14:00		スズランテープで パッグを作ろう 13:30~15:00	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15		
		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	一般いきいき麻雀 13:00~16:40		
				囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	やってみよう太極拳 13:00~14:30		
					囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		
9	10	11	12	13	14	15	
	ミ二健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 ポイスレッスン 10:00~10:30	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 10:00~11:45	みんなで卓球 10:00~11:40	
	ボッチャサロン 13:00~15:00	健康トレーニング 13:00~14:00	介護予防シリーズ 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	みんなでパドミントン 13:00~16:30	
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	楽しく 書道 13:00~14:30	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			囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		
16	17	18	19	20	21	22	
200002000000000000000000000000000000000	ミ二健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 ポイスレッスン 10:00~10:30	オンラインコンサート 10:00~10:30	麻雀入門教室 10:00~11:45		
	ベリーダンス 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	健康トレーニング 10:00~11:00		
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	コアアップヨガ 13:00~14:00		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		
		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		スズランテープで パッグを作ろう 13:30~15:00	やってみよう太極拳 13:00~14:30		
			***************************************	うきうきフラセラピー 13:30~15:00	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		
23	24	25	26	27	28	29	
	ボッチャサロン 13:00~15:00	生活習慣改善教室 10:00~11:00	eスポーツ体験 14:00~16:00	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 10:00~11:45	みんなで卓球 10:00~11:40	
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	健康トレーニング 13:00~14:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	初心者いきいき麻雀 13:20~16:40	健康トレーニング 10:00~11:00	みんなでパドミントン 13:00~16:30	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	楽しく 書道 13:00~14:30		生涯いきいき塾 14:00~15:00	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15		
		神応シネマ上映会 13:00~15:00		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		
30	いきいきプラザをご利用の際は、事業の参加に関わらず 利用登録証を携帯ください。 よろしくお願いいたします。						

港区立神応いきいきプラザ

神応だより 11月号 | 388



あたまとからだに e (い一) スポーツ体験会

日時:11月26日 水曜日 14:00~16:00

場所:集会室C 定員:10名(先着順) 対象:60歳以上の港区民

持物:必要な方は眼鏡をお持ちください

申込:10月25日(土)~定員まで

ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込み下さい



2025年10月25日発行

膝痛予防改善教室

日時:1月6日~3月24日 火曜日 全12回

10:00~11:00

場所:体育館

対象:60歳以上の港区民 ①欠席せず参加可能な方

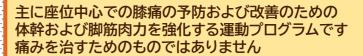
②医師から運動制限を受けていない方

定員:10名(抽選)

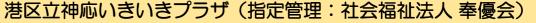
持物:タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装、マスク(任意)

申込:11月1日(土)~11月13日(木)

ご本人が直接窓口または電話にてお申込み下さい 当選者のみ11月20日(木)以降に案内状を送付いたします



※定員に達しない場合は当選発表後に追加募集をします



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



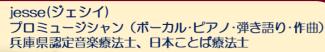


■□■ 事業のご案内 ■□■

オンラインコンサート

11月20日(木) 10:00~10:30 集会室C 申込不要

自宅にてZOOMで 参加希望の方は ご相談ください



直接会場へお越しください







8月より一部の事業の当選発表を

神応いきいきプラザホームページに掲載しておりました。

右のQRコードをスマホから写真を撮る要領で読み込ませると このサイトを表示しますか?と出てきます。

選択すると神応いきいきプラザホームページのトップページが 表示されます。 各事業の当選発表のページを選択しご覧いただけ ます。当選発表を掲載する事業へ応募の際はぜひご活用ください。















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	事業名 実施日時		実施概要等					
■□■ 申込みが不要な事業 ■□■								
いきプラ朝体操	每日 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					
ボッチャサロン	第2・4月曜日 13:00~15:00	体育館	講師無し ※ユニバーサルポッチャのルールではありません					
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声みんなで 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					
コアアップヨガ	隔週火曜日 13:00~14:00	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☆★





※ 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