

神応いきいきプラザ 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 みんなで卓球 10:00～11:40 みんなでバドミントン 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	みんなバドミントン 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 バッグを作ろう 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	麻雀入門教室 10:00～11:45	みんな卓球 10:00～11:40
	ポッチャサロン 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	みんなバドミントン 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
	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	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 バッグを作ろう 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
	ポッチャサロン 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	みんなバドミントン 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。 よろしくお願ひいたします。					



■□■ 事業のご案内 ■□■

オンラインコンサート

jesse(ジェシー)
プロミュージシャン（ボーカル・ピアノ・弾き語り・作曲）
兵庫県認定音楽療法士、日本ことば療法士

直接会場へお越しください



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

神応シネマ上映会

11月25日(火)
13:00~15:00
集会室A 申込不要



直接会場へお越しください

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	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 ※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☆☆

⇐ 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

都道府県が1つ混ざっています。どれでしょうか。



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利用ください。



脳トレクイズの答え：佐賀