

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年3月号

毎月 15 日発行

2025年6月の貸室・4月分の講座のお申し込みは

3月3日(月)開始

貸室については、ホームページもご覧ください

申し込み受付時間 9:00~17:30

ホームページ

<https://www.foryou.or.jp/corp2/sumidaikiiki/>

墨田いきいきプラザ



いきいきプラザについて

開館時間: 9:00~21:00

休館日: **毎月第3水曜日**(祝日の場合は翌日)

年末年始(12月29日~1月3日)

いきいきプラザご利用について

当館の利用には、ご登録をお願いします(無料)

いつでも、どなたでもご登録ができます

ご住所の確認ができるものをご持参ください

3月休館日のお知らせ

3月19日(水)・20日(木)・21日(金)は改修工事のため休館となります。

ご不便をお掛けしますが、ご理解のほど宜しくお願いいたします。

よろしくお願いします



4月より入館方法が変わります。

いつもご記入して頂いていた『来館者カード』を4月より電子化いたします。

変更後はカードを機械にタッチしてのご入館となります。



詳細は事務室までお問い合わせください。

児童館との工作交流

3月22日(土)14:00~15:30

定員: 6名(先着)

会場: **フレンドリープラザ文花児童館**

※いきいきプラザではありませんのでご注意ください。

紙コップでカゴを作ります。



申込: 2月15日(土)~

和みヨガ

3月8日・22日・4月12日・26日(土)

13:00~13:45(椅子)定員: 15名(抽選)

14:30~15:15(マット)定員: 12名(抽選)

会場: 和室

講師: 吉田 朱美 氏



申込: 2月16日(日)~28日(金)

発表: 当選者のみ3月2日(日)~電話連絡

元気に歩くための体操

4月22日・5月13日・27日・6月10日・

24日(火) 会場: 交流活動室

A: 15:30~16:10(座位・軽め)

B: 16:20~17:10(立位・普通)

講師: 篠崎 司典 氏



申込: 3月1日(土)~3月10日(月)

発表: 当選者のみ3月15日(土)~電話連絡

フレッシュ体操

4月~9月 第1・3土曜日 全12回

15:30~16:30 会場: 和室

講師: 島田 理恵 氏

タオル・ボール・セラバンドを使用の座位
や立位も含む体操です

申込: 3月15日(土)~25日(火)

発表: 当選者のみ3月26日(水)~電話連絡

当館主催定期講座(要予約)



会食会

※3月20日(木)は
お休みです

毎週木曜日 12:00~13:00

会場:交流活動室 定員:16名

費用:600円(当日支払い)

おひとり月2回まで申込可

(定員に達しない場合は3回目も可)

メニューは館内に掲示中

4月分申込:3月3日(月)~

3月3日(月)の午前中は電話でのみ申込み可

みんなで食堂



第4金曜日 17:30~18:30

会場:交流活動室

定員:大人・16歳以下 各10名

費用:500円(当日支払い)16歳以下無料

メニュー:カレーライス

みんなで学習と合わせてご利用も可

4月分申込:3月3日(月)~



長寿マッサージ

第2・4水曜日

12:30~15:30 (おひとり40分)

会場:和室 定員:4名(抽選)

対象:60歳以上の墨田区民

日にち指定 時間の指定不可

4月分申込期間:3月3日(月)~10日(月)

発表:当選者のみ3月15日(土)~電話連絡

昭和歌謡の会



第1・4木曜日 14:30~16:00

会場:交流活動室 定員:各25名

昭和の流行歌や唱歌など 懐かしい名曲を
ボランティアの方のピアノ演奏やカラオケに
合わせてみんなで歌います

3月27日(木)分申込:3月6日(木)~

4月3日(木)分申込:3月27日(木)~



トレーニング初回講習

第2月曜日 14:40~16:00

第4木曜日 10:40~12:00

会場:トレーニング室 定員:5名

トレーニングを始められる方、久々に参加さ
れる方はご参加ください

申込:常時

お楽しみタイム

第1水曜日 13:00~14:30

会場:交流活動室 定員:内容による

毎月手作りや演芸など

様々な楽しい活動を企画します

館内に掲示しますのでお楽しみに



※3月はわいわいクイズ大会を開催します

4月分申込:後日掲示でご案内します



お茶会

第1木曜日 ①10:30~②10:50~

会場:キッズコーナー 定員:各回8名

費用:300円(当日払い) お菓子付き

お抹茶でゆったり気分を味わいましょう

4月分申込:3月6日(木)~

トレーニング室時間表

各開始時間の5~10分前に入室してください

月
~
金

9:10
~
10:25

10:40
~
11:55

13:10
~
14:25

14:40
~
15:55

利用料:220円 60歳以上は無料

土
・
日

9:10~11:40

13:10~15:40

利用料:220円

当館主催定期講座(予約不要 直接お越しください)



輪投げ

※3月21日(金)は
お休みです

毎週月曜日 9:00~11:30
毎週火曜日 13:00~15:00
毎週金曜日 9:00~11:30
会場:キッズコーナー
動きやすい服装でご参加ください



囲碁将棋

※3月20日(木)は
お休みです

第1・2・3・4火曜日 10:00~12:00
第1木曜日 13:00~16:00
第2・3・4木曜日 10:00~16:00
第1・2・3・4土曜日 10:00~16:00
会場:キッズコーナー



きらめきシネマ

第3日曜日 9:30~(120分程度)
会場:交流活動室
ちょっと懐かしい映画をご覧ください
映画のタイトルは職員にお尋ねください



折り紙サロン

毎週土曜日 10:00~11:00
会場:交流活動室
作品を決めて講師と一緒に折り紙を作ります
初めての方でもお気軽にご参加ください

いきいきカフェ

第2木曜日 14:00~16:00
会場:交流活動室
費用:100円(当日お支払い)
コーヒーとお菓子が付きます



盆踊り

※3月21日(金)は
お休みです

第1・3月曜日 13:00~14:00
会場:キッズコーナー
第2・4火曜日 13:00~14:00
毎週金曜日 13:00~14:00
会場:和室
動きやすい服装でご参加ください

カラオケ



毎週月曜日 10:00~11:45
第1・3火曜日 13:00~14:00
第2・4水曜日 10:00~11:45
会場:和室 定員:各20名
開始5~10分前に歌唱順を抽選しますので
和室にお集まりください



いきプラ体操

※3月20日(木)・21
日(金)はお休みです

月曜日~土曜日 9:15~9:45
会場:ラウンジ
毎週日曜日 15:00~16:00
会場:和室またはキッズコーナー
職員が行う体操の時間です
普段着でお気軽にご参加ください

みんなで学習



毎月第4金曜日 16:30~20:00
キッズコーナー・和室を開放
パソコン使用 OK 無料 Wi-Fi あり。
『みんなで食堂』と合わせてご利用もできます
小さなお子様は保護者の方と一緒にお願いします



《活動報告》

★1月5日(日)新春コンサート



今年最初のコンサートにはゲストに茉莉花様をお迎えしました。
年明け早々の開催でしたが、多くの方がご来館されました。
お正月など新年の幕開けにぴったりの歌を披露して頂きました。



10歳若返り体操



4月～6月 毎週金曜日
13:30～14:30 定員:10名(抽選)
会場:交流活動室 講師:千葉職員
セラバンドやダンベルを使用します

申込:3月1日(土)～10日(月)
発表:当選者のみ3月15日(土)～電話連絡

ヨガ



4月～6月 毎週金曜日
15:30～16:30 定員:10名(抽選)
会場:交流活動室 講師:千葉職員
動きやすい服装でご参加ください

申込:3月1日(土)～10日(月)
発表:当選者のみ3月15日(土)～電話連絡

はじめての麻雀教室



4月～6月 第1・3火曜日
10:00～12:00 定員:8名(抽選)
会場:グループ活動室1
対象:麻雀が未経験の方
少ない牌で麻雀の基礎を学びます

申込:2月15日(土)～3月10日(月)
発表:当選者のみ3月11日(火)～電話連絡

無料

看護師の健康相談

毎週月・火・木曜日、第2・4・5金曜日
※祝日はお休みです
10:00～15:30頃
会場:受付前またはトレーニング室

健康について気になることがございましたらお気軽にご相談ください



いきいきプラザ アクセス

電車:東武亀戸線「小村井駅」より 徒歩 11 分

都バス:里 22 亀戸⇨日暮里
「立花一丁目」停留所下車 徒歩 11 分

門 33 亀戸⇨豊海水産埠頭
「福神橋」停留所下車 徒歩 8 分
「柳島」停留所下車 徒歩 8 分

錦 37 錦糸町⇨青戸車庫
「押上三丁目」停留所下車 徒歩 10 分

区内循環バス 北東部ルート
「緑と花の学習園・香取神社入り口」停留所下車
徒歩 7 分



お申し込み・お問い合わせ 墨田区 いきいきプラザ

指定管理者:社会福祉法人 奉優会

住所:東京都墨田区文花一丁目 32 番 2 号 電話:03-3618-0961

FAX:03-3618-0962 メールアドレス:sumida-ikiiki@foryou.or.jp