

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年6月号 毎月 15 日発行

2025年9月の貸室・7月分の講座のお申し込みは

6月2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

健康フェア2025



5月25日(日)10:00~16:00

栄養や骨粗しょう症に関する講座、
懐メロ体操、顔ツボセラピー、ヨガなど
様々な講座を開催予定です。

詳細は配布中のプログラム

またはホームページをご覧ください。

対象:どなたでもご参加できます。

費用:軽食は有料となります。



講座の申込:5月12日(月)~定員に達するまで
先着順なので、お申し込みはお早めに!

一緒に作ろう! ハワイアンリボンレイ



6月26日(木)9:15~11:15

定員:16名(抽選)

会場:交流活動室

講師:島田 純子 氏

リボンを使って編みながら作ります。

自分だけのオリジナルの

ハワイアンリボンレイを作りましょう!

申込:6月3日(火)~17日(火)

発表:当選者のみ6月19日(木)~電話連絡

楽しく脳トレクイズ



6月22日(日)10:00~11:00

定員:20名(先着) 会場:交流活動室

間違えても楽しければそれでよし!

みんなでワイワイと楽しみながらクイズに
チャレンジ!

ご自宅からオンラインでも参加できます。

Zoomでご参加の方は当日に下記の
QRコードを読み取りご参加ください。



申込:5月16日(金)~

利用者懇談会



6月29日(日)10:00~11:00

定員:20名(先着) 会場:交流活動室

<内容>(予定)

①夏まつりのボランティアについて

②昭和歌謡の申込方法について

③緊急連絡先について

④その他意見交換

いきいきプラザを日頃ご利用している
中で、何かお困りのこと、職員へ聞きたい
ことなどがございましたら、お気軽に
ご相談ください。

申込:6月3日(火)~

当館主催定期講座(要予約)



会食会

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

7月分申込:6月2日(月)~
 6月2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

7月分申込:6月2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
 日にちの指定可 時間の指定不可

7月分申込期間:6月2日(月)~10日(火)
 発表:当選者のみ6月15日(日)~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。

6月26日(木)分申込:6月5日(木)講座終了後~
 7月3日(木)分申込:6月26日(木)講座終了後~



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
 参加される方はお申し込みください。

申込:常時

お楽しみタイム



第1水曜日 13:00~14:00
 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!

※6月は簡単な切り絵を作ります。

7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(当日支払い)
 抹茶でゆったり気分を味わいましょう。
 お菓子も付きます。

7月分申込:6月5日(木)~

トレーニング室時間表 ※5~10分前に入室

月	9:10~10:25	10:40~11:55	
火			
水	13:10~14:25	14:40~15:55	18:10~19:55 利用料:220円
木	利用料:220円 60歳以上は無料		6月25日まで 水曜日の夜間も ご利用できます
金			
土	9:10~11:40	13:10~15:40	
日	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

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

将棋ができる方を
募集中!

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
少し懐かしい映画をご覧ください。
映画のタイトルはお尋ねください。



折り紙サロン

毎週土曜日 10:00~11:00
会場:交流活動室
可愛い楽しい折り紙を作ります。
作り方を教える講師がおります。



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(当日支払い)
コーヒーとお菓子が付きます。



詩吟

第1~4木曜日 13:00~15:00
会場:グループ活動室



盆踊り

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、和室へお集まりください。

いきプラ体操



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と一緒にお越しください。



ボッチャ



毎週金曜日 14:00~16:00
毎週日曜日 9:30~11:30
会場:キッズコーナー
ボッチャの経験者が教えてくれます。



《活動報告》

★4月14日(月)第1回 歴史散歩

立花ゆうゆう館と合同で、今年度初の外出事業『歴史散歩』を開催しました。

墨田区の素敵などころを再発見!!

向島地域の神社などの名所を皆様と巡りました。
当日は晴天で外出日和、風が気持ち良い中、季節のお花も多くみることができました。



お知らせ①

月だよりに掲載している以外にも多種多様な講座を不定期に開催しています!!
いきプラ体操オンライン
パソコン教室など...
詳しくは館内掲示、ホームページをご確認ください!

お知らせ②

いきいきプラザでは様々なボランティアを募集しております!!
まずはボランティアコーディネートサイト『YELL』へのご登録をお願いします。
YELLのホームページ ⇒
ご不明な点は受付までお問合せください。



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。
10:00~12:00、13:00~16:00
会場:受付前



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