

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年7月号

毎月 15 日発行

2025年10月の貸室・8月分の講座のお申し込みは

7月1日(火)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

脳若返りぬりえタイム



毎週日曜日 10:00~11:00

定員: 10名(先着)

会場: グループ活動室1

※講師はおりません。自由に塗り絵を楽しむ講座となります。

色鉛筆や塗り絵はこちらで用意しております。

和みヨガ

7月12日・26日・8月9日・30日

土曜日・全4回

①13:00~13:45(椅子)

定員: 15名(抽選)

②14:30~15:15(マット)

定員: 12名(抽選)

会場: 和室 講師: 吉田 朱美 氏



申込: 受付中

申込: 6月16日(月)~30日(月)

発表: 当選者のみ7月1日(火)~電話連絡

着付けで思い出づくり



7月30日(水)

①9:00~ ②10:00~ ③11:00~

定員: 各1名(抽選)

会場: 和室

講師: 古屋 美樹 氏

(日本和装協会着付師1級)

着物や浴衣などタンスに眠っているもの・あの頃に着た懐かしいものなどがありましたら、プロが1人ずつ着付けをします。着付けをした後は写真撮影し、思い出に残してみませんか?

申込: 7月2日(水)~7月22日(火)

申込時に事前アンケートの記入が必要です。

発表: 当選者のみ7月23日(水)~電話連絡

一緒に作ろう!

クローバーのストラップ



7月18日(金) 13:30~14:30

定員: 8名

会場: 交流活動室

講師: 上杉 祐美子 氏

(ビーズアクセサリーデザイナー)

樹脂粘土を混ぜ合わせ、クリスタルビーズをデコレーションして作ります。



申込: 6月26日(木)~7月10日(木)

発表: 当選者のみ7月11日(金)~電話連絡

夏祭りのお知らせ



8月24日(日)開催決定!!

ボランティア希望の方は6月29日(日)10:00~11:00の利用者懇談会へご参加ください。

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

8月分申込:7月1日(火)~
7月1日(火)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

8月分申込:7月1日(火)~



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

8月分申込期間:7月1日(火)~10日(木)
発表:当選者のみ7月15日(火)~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。

7月24日(木)分申込:7月3日(木)講座終了後~
8月7日(木)分申込:7月24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!

※7月は飛び出すカードを作ります。

8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。

8月分申込:7月3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		夜間は水曜日のみ です。ご希望の方 は前日までに申し 込みください。
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



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

毎週月曜日~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願いします。



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



A man in a dark suit and white shirt stands on the left side of the frame, facing a group of people seated in the foreground. He appears to be presenting. In the background, a large projection screen displays a colorful image of a person in a striped shirt sitting at a table. The room has light-colored walls and a wooden floor. The audience members are seen from behind, showing their heads and shoulders.

A group of people, including several older adults, are participating in a dance or exercise class in a community center. They are standing in a line, facing away from the camera, and performing a synchronized movement with their arms raised. The room has a light-colored floor and walls, with a large window in the background. A purple couch is visible in the foreground.

[illegible]

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