

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年8月号

毎月 15 日発行

2025年11月の貸室・9月分の講座のお申し込みは

8月1日(金)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

いきいきプラザ「夏祭り」

8月24日(日)10:00~16:00

今年の夏もいきいきプラザで楽しい思い出を作りましょう!



【キッズコーナー】

和太鼓演奏会&体験会 11:00~12:00

盆踊り&民謡 13:00~14:00

皆で踊ろう♪パタカラ音頭 14:30~15:30



【ラウンジ】

バルーンアート

ストラックアウトなど

ゲームコーナーを実施予定



【グループ活動室1】

おもちゃでつなぐ笑顔の遊び場
10:00~12:00・13:00~15:00

【交流活動室・ラウンジ】

飲食コーナー(有料):手作り焼きそば・
フランクフルト・わたあめ・ドリンク



【和室】

お茶会 10:00~10:20(300円)

10:30~10:50(300円)

休憩時間 11:30~12:30

カラオケ大会 13:30~16:00



【グループ活動室2】

浴衣の着付け&撮影会
10:00~12:00・13:00~15:00



【お茶会】申込:8月7日(木)~ 定員:各時間8名(先着)

その他詳細は館内掲示をご確認または受付へお尋ねください。

※7月15日(火)時点での情報です。予定は変更・中止になる場合がございます。

初心者向け折り紙教室

8月8日・15日・22日・29日(金)

全4回 13:30~14:30

定員:8名(抽選) 会場:交流活動室

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

基本の折り方を一つずつ習得し、最後にはきれいに
鶴を折れることを目標とします。

申込:7月17日(木)~7月30日(水)

発表:当選者のみ7月31日(木)~電話連絡

健康麻雀・健康体操

10月~3月分の申し込みが始まります。

申込方法は**往復はがき**で、いきいきプ
ラザへ郵送となります。

すみだ区報8月1日号に掲載予定です。

ご確認ください。

申込:8月1日(金)~8月15日(金)※**必着**

発表:9月5日(金)までに通知

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

9月分申込:8月1日(金)～
8月1日(金)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可

9月分申込:8月1日(金)～



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

9月分申込期間:8月1日(金)～10日(日)
発表:当選者のみ8月15日(金)～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

【8月開催分より申込日が変更となります】
第1木曜日:前月の20日(休館日の場合翌日)～
第4木曜日:当月の10日～

8月7日(木)分申込:7月20日(日)～
8月28日(木)分申込:8月10日(日)～
9月4日(木)分申込:8月21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!

※8月は切り絵を作ります。

9月分申込:後日に館内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。

9月分申込:8月7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



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



囲碁将棋

8月23日(土)の午
後は夏祭りの準備
でお休みです。

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

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。



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。

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

自由に参加できる体操の時間です。
普段着でお気軽にご参加ください。



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。

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。



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。



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。



詩吟

第1~4木曜日 13:00~15:00

会場:グループ活動室

脳若返りぬりえタイム



毎週日曜日 10:00~11:00

会場:グループ活動室1

《活動報告》

★涼み処・グリーンカーテン始めました



6月1日より、猛暑対策で実施中です。
涼み処ではキンキンに冷えたお茶をご用意しておりますので、お越しの際はぜひ、ご利用ください。



グリーンカーテンはご利用者がネットを設置していただきました!!植物が成長し、立派なグリーンカーテンになりますように、皆様も注目してみてください。

楽しく脳トレクイズ



7月27日(日)10:00~11:00

定員:20名(先着) 会場:交流活動室
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参加できます。

立花ゆうゆう館との共催です。
右のQRコードから入れます。



申込:受付中~

日本画家・伊藤若冲



8月21日(木)10:00~11:00

定員:12名(先着)
会場:交流活動室
伊藤若冲の作品や人生についてご紹介します。

申込:8月4日(月)~

風呂敷のお洒落な包み方



7月28日(月)・7月31日(木)

10:00~11:00

定員:各8名(先着)

会場:グループ活動室1

持ち物:風呂敷・ハンカチ

申込:受付中

緊急連絡先の確認にご協力ください

緊急連絡先になっている方の情報について、登録時から変更になっている方・どなたで登録されているか不明・確認したい方がいましたら、受付まで速やかにお知らせください。

皆様が健康にいきいきプラザをご利用できるようにご協力をお願いします。

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