

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年11月号 毎月 15 日発行

2026年2月の貸室・12月分の講座のお申し込みは

11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

いきプラファッションショー2025



11月30日(日)13:00～16:00 会場:キッズコーナー

・オープニング講座『気軽にキレイ♥ネイル&メイク講座』

・着物とブライダルドレスショー

他にも楽しい余興を予定しています



詳細は後日:館内掲示物・ホームページをご覧ください

二胡演奏と歌の会

11月15日(土)10:30～11:30

定員:30名(先着) 会場:キッズコーナー

出演:にこにこよっこ 様

楽器の二胡の他、キーボード演奏もあり

一緒に歌いましょう♪



申込:11月1日(土)～

歌声バイオリンコンサート

11月15日(土) 14:00～15:00

定員:30名(先着) 会場:キッズコーナー

出演:さんふらわ 様

歌の披露とバイオリンの演奏です

一緒に歌いましょう♪



申込:11月1日(土)～

両方の参加が
可能です

大人の小物作り教室

～おしゃれを身に着けよう～

11月21日(金) 13:30～14:30

定員:8名(抽選)

会場:交流活動室

材料費:200円(当日支払い)

講師:上杉 祐美子 氏(ビーズアクセサリデザイナー)

『エッグオーナメント』を作ります

申込:10月30日(木)～11月13日(木)

発表:当選者のみ11月14日(金)～電話連絡



共愛館保育園のふれあい

①11月14日(金):体操

11:00～12:00※昼食希望者は13:00 まで

②11月20日(木):収穫感謝祭

10:00～

定員:各5名(先着) 会場:共愛館保育園

※会場はいきいきプラザではございません。



申込:受付中

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

12月分申込:11月3日(月)～
11月3日(月)の午前中は電話でのみ申込み

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

12月分申込:11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
日にちの指定可 時間の指定不可

12月分申込期間:11月1日(土)～10日(月)
発表:当選者のみ11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

【8月開催分より申込日が変更となりました】
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～

11月6日(木)分申込:10月20日(月)～
11月27日(木)分申込:11月10日(月)～
12月4日(木)分申込:11月20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!

※11月はスクラッチアートを作ります

12月分: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。

12月分申込:11月6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 は前日までにお申 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

※11月15日(土)
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

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

※11月15日(土)・30日
(日)はお休みです

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

※11月30日(日)
はお休みです

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



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》

★認知症サポーター養成講座

ぶんか高齢者みまもり相談室の方が講師を務めてくださり、認知症の方の気持ちを理解するきっかけになりました。

受講した方からは、「困っている方がいたら声を掛けたいと思う」など前向きな発言が多く聞かれ、周りが支えることの大切さを学ぶことができました。

パソコン教室



11月12日・26日・12月3日(水)全3回
13:30～15:00

定員:5名(抽選) 会場:ラウンジ

教材費:500円(当日支払い)

対象:文字入力・マウスを操作できる方
Excelで万年カレンダーを作ります

申込:10月21日(火)まで

発表:当選者のみ10月22日(水)～電話連絡



歴史を覗こう

11月21日(金) 10:30～12:00

定員:20名(先着) 会場:交流活動室

講師:中村 徹 氏

東京下町の成り立ちからの歴史、災害に遭った経験談と防災についてのお話させていただきます。

申込:10月17日(金)～

ハロウィンイベント



10月29日(水)

15:30～16:30 定員:10名(先着)

会場:交流活動室

文花児童館の学童クラブの子どもたちとの交流です
仮面を一緒に作ってハロウィンパーティーしましょう

申込:受付中



利用者懇談会

10月29日(水) 10:00～11:30

定員:20名(先着)

会場:交流活動室

この機会にぜひ皆様のご意見・ご要望をお聞かせください。

申込:受付中

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