

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年8月号

毎月 15 日発行

2026年11月の貸室・9月分の講座のお申し込みは

8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

ホームページにも最新の情報を掲載しています

<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)

年末年始休館(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 2026

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!

8月30日(日) 10:00~16:00

- ぷかぷか金魚すくい
- おもちゃ広場
- カラオケ
- ヘアアクセサリー作り
- 射的
- お茶会
- 盆踊り
- 夏祭り体操

焼きそばなどの軽食の

販売もあります



【お茶会】申込: 8月4日(火)~ 定員: 各回8名(先着)

【夏祭り体操】申込: 7月16日(木)~ 定員15名(抽選)

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(水)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。

スマホ相談会

8月17日(月)10:00~11:00

お一人 約15分

定員: 4名(抽選)

会場: グループ活動室2



- ・お友達の電話番号、住所を登録したい。
 - ・写真を撮って家族に送りたい。
- などのお悩みを職員が分かる範囲で相談に乗ります。

予約申込: 7月16日(木)~

大人の小物作り教室

~おしゃれを身に着けよう~

8月21日(金)13:30~15:00

定員: 8名(予約順)

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)

材料費: 250円(当日支払い)

◆8月の作品◆

『レジンで作るコースター』

初めての方でも講師が最後まで作れるようにサポートします



予約申込: 7月21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1回まで申込可

(定員に達しない場合は2回目も可)

メニューは館内に掲示中

9月分申込:8月3日(月)～

8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可

9月分申込:8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

9月分申込期間:8月1日(土)～10日(月)

発表:当選者のみ8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を一緒に歌います。

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6日(木)分申込:7月20日(月)～

8月27日(木)分申込:8月10日(月)～



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6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

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			

当館主催定期講座(予約不要 直接お越しください)



輪投げ

月・金の開始時間が
変更になります

毎週月曜日 10:00~11:30
毎週火曜日 13:00~15:00
毎週金曜日 10:00~11:30
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

7月20日(月)の
会場は和室です

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



囲碁将棋

8月29日(土)
13:00~
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鑑賞できます
映画のタイトルはお尋ねください

いきプラ体操

8月30日(日)は
お休みです

毎週月・火・木・金・土曜日 9:15~9:45
会場:キッズコーナーなど
毎週日曜日 15:00~16:00
会場: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



みんなで学習



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 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



折り紙サロン

毎週土曜日 10:00~11:00

NEW 第4日曜日 9:30~11:30

会場:交流活動室

配布する折り図を見ながら作ります



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。

ボッチャ

8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



《活動報告》

★6月30日(火)～7月2日(木)文花中学から職業体験に来ました。

初日、朝の体操に参加してもらいスタートした3日間の職業体験。

緊張もすぐにとけていて利用者さまとの交流や

日常業務を体験していただきました。

前向きでフレッシュな笑顔をありがとうございました！！

「若い子大好きなの」と利用者さまも大喜びでした！！

またお会いできる日を楽しみにしております。



歴史を覗く

8月21日(金) 10:30～12:00

定員:20名(予約順) 会場:交流活動室

講師:中村 徹 氏

江戸の災害、「鹿島神宮」の信仰を基に流行した
「鯰絵」についてお話をします

予約申込:7月17日(金)～

脳トレクイズオンライン

8月9日(日) 10:00～11:00

定員:16名(予約順) 会場:交流活動室

皆で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ので
希望者は受付へお声掛けください

予約申込:受付中

柄の折り紙で折り鶴を作ろう

7月21日(火) 10:00～11:30

7月30日(木) 14:00～15:30

定員:各12名(予約順) 会場:交流活動室

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

世界の国旗や富嶽三十六景などがプリントされ
ている折り紙で折り鶴を作りましょう！

予約申込:受付中

無料

看護師の健康相談

毎週火・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:〒131-0044 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



NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年7月号

毎月 15 日発行

2026年10月の貸室・8月分の講座のお申し込みは

7月1日(水)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

ホームページにも最新の情報を掲載しています

<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)

年未年始休館(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



歌って涼む夏の唄時間

7月24日(金) 14:00~15:00

定員: 25名(予約順) 会場: 交流活動室

講師: 峯村 由恵 氏

コーラス倶楽部などのサークルでお馴染みの

峯村先生による歌の講座です!

童謡や名曲をピアノにのせて歌います♪

歌うのが好きな方はぜひご参加ください♪

予約申込: 7月1日(水)~



柄の折り紙で折り鶴を作ろう

7月21日(火) 10:00~11:30

7月30日(木) 14:00~15:30

定員: 各12名(予約順)

会場: 交流活動室

講師: 上村 真弓 氏 (折紙講師)

世界の国旗や富嶽三十六景などがプリント

されている折り紙で折り鶴を作りましょう!

両日の参加も可能です

予約申込: 7月3日(金)~



社会人落語サークル ほっこり亭落語会

7月20日(月・祝)

15:00~16:00

定員: 30名(予約順)

会場: キッズコーナー

出演: 浪漫亭 朱理萬 氏

酔っ亭 よろしく 氏

天波屋 悠鳥 氏

今回は祝日の午後に開催です

夏の暑さも吹き飛ばすような、面白い落語を

披露していただきます

たくさん笑って楽しい時間を一緒に過ごし

ましょう

予約申込: 6月16日(火)~

大人の小物作り教室 ~おしゃれを身に着けよう~

7月10日(金)

13:30~15:00

定員: 8名(予約順)

会場: 交流活動室

講師: 上杉 祐美子 氏

(ビーズアクセサリデザイナー)

材料費: 250円(当日支払い)

◆7月の作品◆

『リバティブリントで作るつまみ細工の
お花のアクセサリ』

当日にブローチまたはヘアクリップが選べます

初めての方でも講師が最後まで作れるように

サポートします



予約申込: 6月22日(月)~

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1回まで申込可

(定員に達しない場合は2回目も可)

メニューは館内に掲示中

8月分申込:7月1日(水)～

7月1日(水)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

8月分申込:7月1日(水)～



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(水)～10日(金)

発表:当選者のみ7月16日(木)～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を一緒に歌います。

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～

7月2日(木)分申込:6月20日(土)～

7月23日(木)分申込:7月10日(金)～



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

癒しの切り絵



第1・3・5木曜日 10:30～11:30

会場:交流活動室 定員:8名

デザインカッターの他、必要に応じて老眼鏡や

拡大鏡をご持参ください

講師はおりません

題材は館でご用意しております

申込:常時



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2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

月・金の開始時間が
変更になります

毎週月曜日 10:00~11:30
毎週火曜日 13:00~15:00
毎週金曜日 10:00~11:30
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

7月20日(月)の
会場は和室です

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



囲碁将棋

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鑑賞できます
映画のタイトルはお尋ねください



いきプラ体操

毎週水曜日は
お休みです

毎週月・火・木・金・土曜日 9:15~9:45
会場:キッズコーナーなど
毎週日曜日 15:00~16:00
会場: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
NEW 第4日曜日 9:30~11:30
会場:交流活動室
配布する折り図を見ながら作ります

みんなで学習



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 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



第1~4木曜日 13:00~15:00
会場:グループ活動室

《活動報告》

★5月31日(日)健康フェア2026

健康講座を始め、血管年齢測定会やインボディ測定、椅子ヨガ、顔ツボセラピー、脳機能チェック、ダンスフィットネスなど多くの方にご参加頂きました。
参加者の皆様からは、「健康について楽しく学べた」「自分の身体を見直すきっかけになった」といった声が寄せられ、健康づくりへの関心を高める機会となりました。



歴史を覗く

7月17日(金) 10:30~12:00

定員:20名(予約順) 会場:交流活動室

講師:中村 徹 氏

江戸の災害、『八百屋お七の火事』と『噴火災害』
についてお話をします

予約申込:6月16日(火)~

脳トレクイズオンライン

7月12日(日) 10:00~11:00

定員:20名(予約順) 会場:交流活動室

皆で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ので
希望者は受付へお声掛けください

予約申込:受付中

健康チェック会

6月29日(月) 10:00~12:00

ご協力:あけぼの薬局 墨田店

定員:足底測定会のみ15名(当日先着順)

野菜摂取度・握力・足底測定、口コモ度テスト(足
腰筋力チェック)、薬剤師への薬相談、管理栄養
士への食事相談を実施します

予約申込:不要 当日お越しください

無料

看護師の健康相談

毎週火・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:〒131-0044 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



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年6月号

NO.1



毎月 15 日発行

2026年9月の貸室・7月分の講座のお申し込みは

6月1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

ホームページにも最新の情報を掲載しています

<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)

年末年始休館(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

健康チェック会



6月29日(月) 10:00~12:00

会場:交流活動室・グループ活動室1

ご協力:あけぼの薬局 墨田店の皆様

定員:足底測定会のみ15名(当日先着順)



ロコモ度テスト(足腰の筋力チェック)、野菜摂取度測定、足底測定、握力測定の実施ができます
その他、薬剤師のお薬相談、管理栄養士の食事相談なども実施します
参加者にはお土産をご用意しております※なくなり次第終了

予約申込:不要 ご希望のものに当日ご参加ください

夏の折り紙リースを作ろう



6月3日(水)

9:30~11:30

定員:12名(予約順)

会場:交流活動室

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

金魚をモチーフとしたリースを作ります

予約申込:5月15日(金)~

大人の小物作り教室

~おしゃれを身に着けよう~



6月19日(金)

13:30~15:00

定員:8名(予約順) 会場:交流活動室

講師:上杉 祐美子 氏

(ビーズアクセサリデザイナー)

材料費:150円(当日支払い)

作品:『ペーパークイリングで作る紫陽花のカード』



予約申込:5月28日(木)~



笑って元気!脳活ゲーム教室

7月~9月 第1・3火曜日 全6回

15:00~16:30 定員:14名(抽選)

会場:交流活動室

講師:松下 幸江 氏

予約申込:6月15日(月)~6月29日(月)

元気に歩くための体操



7月~12月 第2・4火曜日 全10回

A:15:20~16:10 定員:12名(抽選)

B:16:20~17:10 定員:12名(抽選)

会場:交流活動室 講師:篠崎 司典 氏

予約申込:6月9日(火)~23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1回まで申込可

(定員に達しない場合は2回目も可)

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

7月分申込:6月1日(月)～
6月1日(月)の午前中は電話でのみ申込み可

7月分申込:6月1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



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を一緒に歌います。

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～

6月4日(木)分申込:5月21日(木)～
6月25日(木)分申込:6月10日(水)～



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



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月はハサミで切り絵をします

7月分:後日に館内掲示でご案内します



お茶会

第1木曜日 7月分申込:6月4日(木) 10:30～10:50～

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

月・金の開始時間が変更になります

毎週月曜日 10:00～11:30
毎週火曜日 13:00～15:00
毎週金曜日 10:00～11:30
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



囲碁将棋

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



いきプラ体操

毎週水曜日は
お休みです



折り紙サロン

毎週土曜日 10:00~11:00

NEW 第4日曜日 9:30~11:30

会場:交流活動室

配布する折り図を見ながら作ります



いきいきカフェ



ボッチャ



詩吟



ハサミで切り絵

《活動報告》

★4月8日(水)・12日(日)お花の雑貨を作ろう

お申し込み・お問い合わせ 墨田区 いきいきプラサロ

講座を開催しました。指定管理者:社会福祉法人 奉優会

住所:〒131-0014 東京都墨田区文化一丁目32番2号 電話:03-3618-0961

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

出来上がった作品を見せ合ったり、この風にはまかったのか、この

色をここにすればよかったかも」と、お互いの作品を褒め合っていました。

最後は出来上がった作品を、持っていた鞆に下げて嬉しそうに帰られてい

ました。

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年5月号

毎月 15 日発行

2026年8月の貸室・6月分の講座のお申し込みは

5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

ホームページにも最新の情報を掲載しています

<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)

年末年始休館(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

5月31日(日) 9:45~16:30(予定)

企業による『ベジチェック・脳梗塞予防健康』をテーマにした講演・ダンス体操・脳機能セルフチェック・血管年齢測定・体成分測定など
ができます。

ぜひお越しください！

一部ご予約が必要です。

対象:どなたでもご参加できます



詳細は後日に館内掲示・ホームページに掲載予定



折り紙でタングラム

5月5日・12日・19日・26日

10:00~11:30 火曜日 全4回

対象:全4回参加できる方

定員:12名(予約順)

会場:交流活動室

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

正方形などのピースを折り紙で作り、自由な発想で組み合わせる図形パズルをします

予約申込:4月16日(木)~



大人の小物作り教室

~おしゃれを身に着けよう~



5月15日(金) 13:30~15:30

定員:8名(予約順) 会場:交流活動室

講師:上杉 祐美子 氏

(ビーズアクセサリデザイナー)

材料費:250円(当日支払い)

作品:『モールアートで作るうさぎ』

対象:前回参加していない方

申込多数のため、5月も実施決定!!

初めての方でも講師が丁寧に教えてくれます

予約申込:4月30日(木)~

いきいきミニマジックショー

5月29日(金) 13:30~14:00 定員:16名程度 会場:交流活動室

約10年ぶり!?ご利用者がいきいきプラザでマジックを披露してくださいます!!

お昼後のひととき、楽しい時間を過ごしましょう♪



予約申込:不要 当日お越しください

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1回まで申込可

(定員に達しない場合は2回目も可)

メニューは館内に掲示中

6月分申込:5月1日(金)～

5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

6月分申込:5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

6月分申込期間:5月1日(金)～10日(日)

発表:当選者のみ5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

昭和の流行歌や唱歌を一緒に歌います。

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～

5月7日(木)分申込:4月20日(月)～

5月28日(木)分申込:5月10日(日)～



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!

※5月はハサミで切り絵をします。

6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。

6月分申込:5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

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鑑賞できます。
映画のタイトルはお尋ねください。



いきプラ体操

※5月31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
NEW 第4日曜日 9:30~11:30
会場:交流活動室
配布する折り図を見ながら作ります。

みんなで学習



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

※5月31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



ハサミで切り絵

※5月31日(日)
はお休みです。

毎週日曜日 10:00~11:00
会場:グループ活動室1



《活動報告》

★3月1日(日)・3日(火)春の折り紙リースを作ろう

秋・冬に続いて、折り紙サロンの講師による、クローバーをモチーフとした春の折り紙リースを作りました。工程が多く・複雑な箇所がありましたが、最後まで熱心に取り組み、ほとんどの方が完成することができました。素敵な作品は館内に掲出しておりますので、来館した際には、ぜひご覧ください。



いきプラ体操オンライン



4月25日(土) 9:15~9:45
定員:なし

Zoom のアプリをインストール後、読み取るだけでご自宅からご参加できます。QR コードは館内のチラシに掲載しています。

予約申込:4月24日(金)まで

脳トレクイズオンライン



5月10日(日) 10:00~11:00

定員:20名(予約順) 会場:和室
皆で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ので
希望者は受付へお声掛けください。

予約申込:4月16日(木)~



立花ゆうゆう館共催 ボッチャ

5月5日(火・祝) 14:00~16:00

定員:4名(抽選)

会場:立花ゆうゆう館ホール

※いきいきプラザではないのでご注意ください
初心者の方も大歓迎!!

予約申込:4月20日(月)まで

発表:当選者のみ4月22日(水)~電話連絡

無料

看護師の健康相談

毎週火・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:〒131-0044 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



NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年4月号

毎月 15 日発行

2026年7月の貸室・5月分の講座のお申し込みは

4月1日(水)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

ホームページにも最新の情報を掲載しています

<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)

年未年始休館(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

大人の小物作り教室

～おしゃれを身に着けよう～



4月17日(金) 13:30～15:30

定員: 8名(予約順) 会場: 交流活動室

講師: 上杉 祐美子 氏

(ビーズアクセサリデザイナー)

材料費: 250円(当日支払い)

作品: 『モールアートで作るうさぎ』

予約申込: 3月26日(木)～

チタプポ体操



4月7日・14日・21日・28日

火曜日 10:00～11:00 全4回

定員: 15名(抽選) 会場: 交流活動室

講師: サワダ スミカ 氏

(東京藝術大学大学院能楽囃子小鼓修了)

伝統芸能である能の小鼓が生み出す『チ・タ・プ・ポ』の音に合わせて、声を出す口腔体操です。

予約申込: 3月16日(月)～3月30日(月)

発表: 当選者のみ3月31日(火)～電話連絡

お花の雑貨を作ろう



4月8日(水) 14:00～15:00

4月12日(日) 10:00～11:00

※どちらか参加できる日を選んでください

定員: 8名(抽選) 会場: グループ活動室2

講師: 渡辺 陽子 氏

材料費: 300円(当日支払い)

作品: 『フラワーキーホルダー』

予約申込: 3月16日(月)～3月27日(金)

発表: 当選者のみ3月30日(月)～電話連絡

笑福(しょうふく)体操



4月～6月 第1・3火曜日

全6回 15:30～16:30

定員: 12名 会場: 交流活動室

講師: 松下 幸江 氏

立位中心で笑い声を発声しながら呼吸を大事にする体操です。

予約申込: 3月10日(火)～26日(木)

発表: 当選者のみ3月27日(金)～電話連絡

シニアフィットネス



4月18日～7月4日 第1・3・5土曜日

9:30～10:30 全7回

定員: 15名(抽選) 会場: 和室

講師: 加藤 未来 氏(健康体操講師)

ボールを使う座位中心の体操です。

予約申込: 3月20日(金)～4月4日(土)

発表: 当選者のみ4月6日(月)～電話連絡

スマイルマットエクササイズ



4月18日～7月4日 第1・3・5土曜日

10:45～11:45 全7回

定員: 12名(抽選) 会場: 和室

講師: 加藤 未来 氏(健康体操講師)

マットを使う体操です。

予約申込: 3月20日(金)～4月4日(土)

発表: 当選者のみ4月6日(月)～電話連絡

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1回まで申込可

(定員に達しない場合は2回目も可)

メニューは館内に掲示中

5月分申込:4月1日(水)～

4月1日(水)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

5月分申込:4月1日(水)～



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

5月分申込期間:4月1日(水)～10日(金)

発表:当選者のみ4月16日(木)～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を一緒に歌います。

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～

4月2日(木)分申込:3月20日(金)～

4月23日(木)分申込:4月10日(金)～



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!

※4月はちぎり絵を作ります。

5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。

5月分申込:4月2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

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鑑賞できます。
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
配布する折り図を見ながら作ります。
作品は毎回異なります。

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



第1~4木曜日 13:00~15:00
会場:グループ活動室

ぬりえ切り絵タイム



毎週日曜日 10:00~11:00
会場:グループ活動室1

《活動報告》

★2月15日(日)サークル発表会



発表サークル・展示サークル、日々活動されている成果が見られる貴重な1日となりました。

「今年は何かに挑戦したい!」と思っている方はぜひ参考にしてみてください。

墨田いきいきプラザで、1人1人の毎日が楽しく充実するものになるように、少しでもお役に立てたらと思います。



NEW 折り紙サロンからお知らせ

4月～毎月第4日曜日にも開催します!

9:30～11:30

定員:16名程度 会場:交流活動室
土曜日の折り紙サロンよりも工程が多い作品を作ります。

予約申込:不要 直接お越しください

脳トレクイズオンライン



4月26日(日) 10:00～11:00

定員:20名(予約順) 会場:和室
皆で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ので
希望者は受付へお声掛けください。

予約申込:3月15日(日)～



椅子に座って社交ダンス

4月～6月 第2・4月曜日 全6回

14:00～14:45

定員:10名(抽選) 会場:和室

講師:矢島 友 職員

リズム遊びから始める初心者向けのレッスンです。
体力づくり・リズム感などの向上が期待できます。

予約申込:3月31日(火)まで

発表:当選者のみ4月3日(金)～電話連絡

無料

看護師の健康相談

毎週火・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

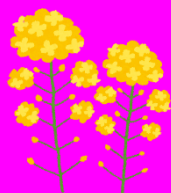
指定管理者:社会福祉法人 奉優会

住所:〒131-0044 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



NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年3月号

毎月 15 日発行

2026年6月の貸室・4月分の講座のお申し込みは

3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

ホームページにも最新の情報を掲載しています

<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)

年未年始休館(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



利用者懇談会

2月27(金) 13:30~14:30

会食会の申込方法について

話し合う予定です

いきいきプラザを日頃利用している中で
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、お気軽にご相談に
いらしてください

申込:不要 当日会場へお越しください

春の折り紙リースを作ろう

①3月1日(日) 9:30~11:30

②3月3日(火) 9:30~11:30

※どちらか参加できる日を選んでください



定員:各12名(予約順)

会場:交流活動室

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

作品:『クローバーのリース』



予約申込:2月16日(月)~

大人の小物作り教室

~おしゃれを身に着けよう~



3月20日(金) 13:30~14:30

定員:8名(抽選) 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)

材料費:150円(当日支払い)

作品:『ペーパークイリングで作る桜のカード』

予約申込:2月26日(木)~3月12日(木)

発表:当選者のみ3月13日(金)~電話連絡

和みヨガ



3月~4月 第2・4土曜日 全4回

①13:00~13:45(椅子)

②14:30~15:15(マット)

定員:①15名(抽選)・②12名(抽選)

会場:和室 講師:吉田 朱美 氏

申込:2月16日(月)~3月1日(日)

発表:当選者のみ3月3日(火)~電話連絡

脳トレ散歩



4月18日~7月4日 第1・3・5土曜日

13:30~15:00 全7回

定員:15名(抽選) 会場:和室

講師:木村 清 氏・加藤 未来氏

脳を活性化し、体力の維持を図ることを目的
としたプログラムです。

周辺の公園などへ外出し、ゲームも行います。

予約申込:3月16日(月)~3月23日(月)

発表:当選者のみ3月24日(火)~電話連絡

フレッシュ体操



4月~6月 第1・3土曜日

15:30~16:30 全6回

定員:15名(抽選) 会場:和室

講師:島田 理恵 氏

タオルやボール、セラバンドを使用しながら
行う体操です。

健康寿命を延ばしましょう!

予約申込:3月9日(月)~3月23日(月)

発表:当選者のみ3月24日(火)~電話連絡

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

4月分申込:3月2日(月)～

3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可

4月分申込:3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

4月分申込期間:3月1日(日)～10日(火)

発表:当選者のみ3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を一緒に歌います。

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～

3月5日(木)分申込:2月20日(金)～

3月26日(木)分申込:3月10日(火)～



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!

※3月は縫わないハートの小物入れを作ります。

4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。

4月分申込:3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		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

3月28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鑑賞できます。
映画のタイトルはお尋ねください。



いきプラ体操

3月28日(土)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
配布する折り図を見ながら作ります。
作品は毎回異なります。

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



詩吟

第1~4木曜日 13:00~15:00
会場:グループ活動室

ぬりえ切り絵タイム



毎週日曜日 10:00~11:00
会場:グループ活動室1

《活動報告》

1月★落語とアコースティックギターコンサート

2026年1月は『ほっこり亭落語会』と『アコースティックギターコンサート』を開催し、盛り上がりました!!

落語では笑いにあふれ、コンサートではギターの音色にうっとり♪

今年も多種多様な催しを企画していきます。

皆様のお越しをいきいきプラザでお待ちしております!



歴史を覗こう

3月20日(金) 10:30~12:00

定員:20名(予約順) 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。

予約申込:2月20日(金)~

脳トレクイズオンライン

3月8日(日) 10:00~11:00

定員:20名(予約順) 会場:交流活動室

皆で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ので
希望者は受付へお声掛けください。

予約申込:2月16日(月)~

布ぞうり

4月~6月 第2・4土曜日 全12回

10:00~11:30

定員:4名(抽選) 会場:グループ活動室1

講師:布ぞうりボランティアの皆さん

持ち物:浴衣ぐらいの大きめの布

予約申込:3月3日(火)~3月31日(火)

発表:当選者のみ4月3日(金)~電話連絡

無料

看護師の健康相談

毎週火・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:〒131-0044 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



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年2月号



毎月 15 日発行

2026年5月の貸室・3月分の講座のお申し込みは

2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

ホームページにも最新の情報を掲載しています

<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)

年末年始休館(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

サークル発表会

2月15日(日) 10:00~16:00

いきいきプラザで活動中のサークルの皆様による発表や展示をします。

日頃の成果をぜひご覧ください。

お茶会・認知機能セルフチェック会など、各種体験もできます。



詳細はホームページ・館内掲示物をご確認ください。



チョコレートの世界へようこそ

2月10日(火) 10:00~11:00

定員:25名(予約順)

会場:交流活動室

講師:株式会社 明治



原料となるカカオの生産やチョコレートの製造・歴史、カカオ農家支援などを紹介します。
チョコレートの試食もあります!

予約申込:1月20日(火)~

大人の小物作り教室

~おしゃれを身に着けよう~

2月20日(金) 13:30~14:30

定員:8名(抽選)

会場:交流活動室

講師:上杉 祐美子 氏

(ビーズアクセサリデザイナー)

材料費:400円(当日支払い)

『つまみ細工のおひなさま』を作ります。



予約申込:1月29日(木)~2月12日(木)

発表:当選者のみ2月13日(金)~電話連絡

チタプポ体操

~能のリズムでお口のフレイル予防~

2月4日(水) 10:00~11:00

定員:15名(予約順) 会場:和室

講師:サワダ スミカ 氏

(東京藝術大学大学院能楽囃子小鼓修了)

伝統芸能である能の小鼓が生み出す『チ・タ・プ・ポ』の音に合わせて、声を出しながら行う口腔体操です。ご希望の方には口の動きなどを評価する AI 診断もできます!

予約申込:1月15日(木)~

豆まき会

2月3日(火) 10:30~11:00

定員:20名(先着)

会場:交流活動室

いきいきプラザの豆まき会を
今年も節分の日に開催します!

豆まきをして一年の無病息災を
願いましょう!



申込:不要 直接会場へお越しください

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

3月分申込:2月2日(月)～
2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可

3月分申込:2月2日(月)～

長寿マッサージ



2月4日・25日(水)
に開催します。

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

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を一緒に歌います。

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～

2月5日(木)分申込:1月20日(火)～
2月26日(木)分申込:2月10日(火)～

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。

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!

※2月は粘土で小物トレーを作ります。

3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。

3月分申込:2月5日(木)～

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



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

2月14日(土)午後は
お休みです。



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

2月15日(日)は
お休みです。



いきプラ体操

2月15日(日)は
お休みです。



折り紙サロン



いきいきカフェ



ボッチャ

2月15日(日)は
お休みです。



詩吟

ぬりえ切り絵タイム

2月15日(日)は
お休みです。

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1-10-2 電話:03-3618-
 FAX:03-3618- ★いけばなの作品を飾っております





毎月いけばなサークルの先生が生けたお花の作品
をいきいきプラザに飾って頂いております。
季節に合った美しいお花を生けてくださり
いきいきプラザに彩りを与えてくれます。
見頃は生けたばかりの上旬頃となります。
ぜひお花の香りとともに癒されにいらしてください。

 歴史を覗こう 2月20日(金) 10:30~12:00 定員:20名(予約順) 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。 予約申込:1月16日(金)~	 脳トレクイズオンライン 2月22日(日) 10:00~11:00 定員:20名(予約順) 会場:交流活動室 皆で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ので 希望者は受付へお声掛けください。 予約申込:1月15日(木)~
2026年前期(4月~9月) 健康体操・健康麻雀 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。 申込期間・記入内容などの詳細については すみだ区報2月1日号に掲載予定です。 希望者は必ずご確認ください。	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



NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年1月号

毎月 15 日発行

2026年4月の貸室・2月分の講座のお申し込みは

1月5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

ホームページにも最新の情報を掲載しています

<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)

年末年始休館(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



社会人落語サークル ほっこり亭落語会

1月18日(日) 10:30~11:30

定員:30名(予約順) 会場:キッズコーナー

出演:金河岸亭とも助 氏・嶺風家紫和 氏

狐々亭さえの助 氏

予約申込:12月16日(火)~

笑って元気!脳活ゲーム教室

1月~3月 第1・3火曜日

全6回 15:00~16:30

定員:14名(抽選) 会場:交流活動室

講師:松下 幸江 氏

予約申込:12月23日(火)まで

発表:当選者のみ12月24日(水)~電話連絡



アコースティックギターコンサート

1月31日(土) 13:30~14:30

定員:30名(予約順)

会場:キッズコーナー

出演:はいどん 氏

アコースティックギターの演奏です。
昭和歌謡やジャズ・オリジナルの曲
など、ぜひギターの音を聴きに来て
ください。

予約申込:1月6日(火)~

大人の小物作り教室

1月16日(金) 13:30~14:30

定員:8名(抽選) 会場:交流活動室

講師:上杉 祐美子 氏

持ち物:フェルトが切れるハサミ

材料費:500円(当日支払い)

『くるみボタンとフェルトのお花のブローチ』を
作ります。※申込時に色の希望を伺います(赤・青・緑・紫・茶
からお選びください)。

予約申込:12月19日(金)~1月8日(木)

発表:当選者のみ1月9日(金)~電話連絡

フレッシュ体操

1月31日・2月7日・21日・

3月7日・21日(土) 全5回

15:30~16:30

定員:15名(抽選) 会場:和室

講師:島田 理恵 氏

予約申込:12月23日(火)~1月19日(月)

発表:当選者のみ1月20日(火)~電話連絡

元気に歩くための体操

1月~6月 第2・4火曜日 全12回

A:15:30~16:10(座位・軽め)

B:16:20~17:10(立位・普通)

定員:各12名(抽選) 会場:交流活動室

講師:篠崎 司典 氏



予約申込:12月22日(月)まで

発表:当選者のみ12月23日(火)~電話連絡

当館主催定期講座(要予約)



会食会

1月1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

2月分申込:1月5日(月)~
1月5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可

2月分申込:1月5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

2月分申込期間:1月4日(日)~10日(土)
発表:当選者のみ1月15日(木)~電話連絡



昭和歌謡の会

1月1日(木)は
お休みです。

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を一緒に歌います。

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~

1月22日(木)分申込:1月10日(土)~
2月5日(木)分申込:1月20日(火)~



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!

※1月はスクラッチアートを作ります。

2月分:後日に館内掲示でご案内します



お茶会

1月8日(木)に
開催します。

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。

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			

当館主催定期講座(予約不要 直接お越しください)



輪投げ

1月2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



盆踊り

1月2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



囲碁将棋

1月1日(木)・3日(土)・
8日(木)午前はお休み
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

1月18日(日)は
お休みです。

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鑑賞できます。
映画のタイトルはお尋ねください。

いきプラ体操

1月1日(木)~3日(土)
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

1月3日(土)は
お休みです。

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

1月2日(金)・18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

1月1日(木)は
お休みです。

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》

★11月30日(日)いきプラファッションショー2025

日曜日、小春日和に開かれた いきプラファッションショー
大勢の方々にご来場いただき、大いに盛り上げて頂き、モデルでご出場
くださった方も楽しく着物やドレスの晴れ姿を披露できた一日だったと
思います。ショー前には、ネイル&メイク講座でキレイになれるヒントを
得られる時間や、愉快的マジックショーでは、驚きと笑いの時間を共に
過ごせた充実の3時間でした。



歴史を覗こう

1月16日(金) 10:30~12:00

定員:20名(予約順) 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。

予約申込:12月19日(金)~

脳トレクイズオンライン

1月20日(火) 10:00~11:00

定員:20名(予約順) 会場:交流活動室

皆で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ので
希望者は受付へお声掛けください。

予約申込:12月15日(月)~

和みヨガ

1月~2月 第2・4土曜日・全4回

①13:00~13:45(椅子)

②14:30~15:15(マット)

定員:①15名(抽選)・②12名(抽選)

会場:和室 講師:吉田 朱美 氏

予約申込:12月26日(金)まで

発表:当選者のみ1月4日(日)~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。

10:00~12:00、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



NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年12月号 毎月15日発行

2026年3月の貸室・1月分の講座のお申し込みは

12月1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)

年末年始休館(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

対象:どなたでも

13:05~13:50 『気軽にキレイ♥ネイル&メイク講座』 定員:30名(先着)

扱いやすいネイルカラー、簡単ネイルアートをご紹介します

14:05~14:35 『マギー隆司さんの愉快的マジックショー』

15:00頃~ 着物とドレスの披露



『気軽にキレイ♥ネイル&メイク講座』: 予約申込受付中



冬の折り紙リースを作ろう



①12月2日(火)

13:30~15:30

②12月3日(水)

9:30~11:30

※参加は1人1回のみとなります。

※申込時に第1・第2希望を伺います。

定員:各12名(抽選)

会場:交流活動室

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

配布する折り図を見ながら、雪の結晶のリースを折り紙で作ります。

事務室に見本がありますので、お声掛けください。

予約申込:11月15日(土)~29日(土)

発表:当選者のみ11月30日(日)~電話連絡

午の押絵作り講座



12月12日(金) 13:30~15:30

定員:10名(抽選) 会場:交流活動室

講師:白井 光子 氏(さくら手工芸文化協会)

材料費:650円(当日支払い)

来年の干支、幸福を運ぶ白馬の押絵を作ります。

予約申込:11月20日(木)~12月4日(木)

発表:当選者のみ12月5日(金)~電話連絡

大人の小物作り教室



12月19日(金) 13:30~14:30

定員:8名(抽選) 会場:交流活動室

講師:上杉 祐美子 氏

材料費:200円(当日支払い)

『ペーパークイリングで作る箸袋』を作ります

予約申込:11月27日(木)~12月11日(木)

発表:当選者のみ12月12日(金)~電話連絡

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

1月分申込:12月1日(月)～
12月1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

1月分申込:12月1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

1月分申込期間:12月1日(月)～10日(水)
発表:当選者のみ12月15日(月)～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～

12月4日(木)分申込:11月20日(木)～
12月25日(木)分申込:12月10日(水)～



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!

※12月はモールでキラキラリース作りです

1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。

1月分申込:12月4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

12月29日(月)・30日
(火)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

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

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

12月29日(月)は
お休みです。

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鑑賞できます。
映画のタイトルはお尋ねください。

いきプラ体操

12月29日(月)~31日
(水)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

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》

★10月19日(日)ほっこり亭落語会・いきいきプラザ LIVE

午前が落語、午後がバンド演奏と、終日イベントデーでした！
落語では、古典から新作まで、次々とお出のおかしな話に笑い
声が聞かれ、バンド演奏では、懐かしの名曲を一緒に口ずさ
みながら、聴き入っておりました。
この日の天気は小雨が降っていましたが、多くの方にご観
覧して頂き、楽しい時間を提供することができました。



歴史を覗こう

12月19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。

予約申込:11月21日(金)~

脳トレクイズオンライン



12月14日(日) 10:00~11:00
定員:20名(先着) 会場:交流活動室
皆で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ので
希望者は受付へお声掛けください。

予約申込:11月17日(月)~

館内掲示物にもご注目ください!!

月だよりに掲載している講座以外にも
いきいきプラザでは、多種多様な講座
を開催しております。
館内掲示物の他、ホームページの活動
報告でも講座の告知をしております。
詳しくは受付へお声掛けください。

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

すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年11月号

NO.1



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)

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

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。

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。

12月分申込:11月6日(木)～

月	9:10～ 10:25		10:40～ 11:55		18:10～19:55 利用料:220円
火	13:10～ 14:25		14:40～ 15:55		
水	利用料:220円 60歳以上は無料				
木	9:10～ 11:40		13:10～ 15:40		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	利用料:220円				
土					
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)

第1・3日曜日 13:00～14:00





輪投げ



囲碁将棋

※11月15日(土)
はお休みです

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

いきプラ体操

※11月15日(土)・30日
(日)はお休みです



折り紙サロン



いきいきカフェ



ポッチャ

※11月30日(日)
はお休みです

詩吟

脳若返りぬりえタイム



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《活動報告》2号 電話:03-3618-0961

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

★10月19日(日)ほっこり亭落語会・いきいきプラザLIVE



午前が落語、午後がバンド演奏と、終日イベントデーでした！
 落語では、古典から新作まで、次々と出るおかしい話に笑い
 声が聞かれ、バンド演奏では、懐かしの名曲を一緒に口ずさ
 みながら、聴き入っておりました。
 この日の天気は小雨が降っていましたが、多くの方にご観
 覧して頂き、楽しい時間を提供することができました。



歴史を覗こう 12月19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。 予約申込:11月21日(金)~	脳トレクイズオンライン 12月14日(日) 10:00~11:00 定員:20名(先着) 会場:交流活動室 皆で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ので 希望者は受付へお声掛けください。 予約申込:11月17日(月)~
館内掲示物にもご注目ください!! 月だよりに掲載している講座以外にも いきいきプラザでは、多種多様な講座 を開催しております。 館内掲示物の他、ホームページの活動 報告でも講座の告知をしております。 詳しくは受付へお声掛けください。	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 春風会

所：東京都墨田区文花一丁目 32

X:03-3618-0962

メールアドレス

パソコン教室



★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。

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

すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年10月号

NO.1



毎月 15 日発行

2026年1月の貸室・11月分の講座のお申し込みは

10月1日(水)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



社会人落語サークル ほっこり亭落語会

10月19日(日)10:30～11:30

定員:30名(先着)会場:キッズコーナー

出演:金河岸亭とも助様・嶺風家紫和様・
狐々亭さえの助様

申込:9月16日(火)～

いきいきプラザ LIVE



10月19日(日)13:00～14:00

定員:30名(先着)会場:キッズコーナー

出演:テンダーズ

昭和歌謡・フォークソングのバンド演奏です

申込:10月3日(金)～



笑って元気！脳活ゲーム教室

10月3日(金)13:30～15:00

定員:14名(抽選) 会場:交流活動室

講師:松下 幸江 氏

顔ヨガなど簡単な体操・座位や立位でのゲーム
を行います

申込:9月16日(火)～26日(金)

発表:当選者のみ9月28日(日)～電話連絡

折り紙で番傘を作ろう



10月31日(金)

10:00～11:00

定員:10名(抽選) 会場:交流活動室

講師:竹内 美奈子 さん

事務室に見本があります

申込:10月7日(火)～21日(火)

発表:当選者のみ10月22日(水)～電話連絡



大人の小物作り教室 ～おしゃれを身に着けよう～

10月17日(金) 13:30～14:30

定員:8名(抽選)

会場:交流活動室

材料費:500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)

『コサージュ』を作ります

申込:9月25日(木)～10月9日(木)

着付け何でも相談室



10月29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)

お手持ちの着物での着付け(自装・他装)帯結び等
ご相談承ります。お友達同士での見学可です。

申込:10月7日(火)～21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

11月分申込:10月1日(水)～
10月1日(水)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

11月分申込:10月1日(水)～



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

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～

10月2日(木)分申込:9月20日(土)～
10月23日(木)分申込:10月10日(金)～
11月6日(木)分申込:10月20日(月)～



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。

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!

※10月はモールのクマを作ります



11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。

11月分申込:10月2日(木)～

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)

第1・3月曜日 13:00～14:00





輪投げ



囲碁将棋

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

※10月はお休みです



いきプラ体操



折り紙サロン



いきいきカフェ



ボッチャ

※10月19日(日)
はお休みです

詩吟

脳若返りぬりえタイム



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 春風会

住所:《活動報告》墨田区文花一丁目32番

★8月24日(日) いきいきプラザ夏祭り

FAX:03-3618-0962 メールアド

今年、和太鼓演奏&体験会などの催しを始め、おもちゃがつなぐ笑顔の遊び場などのゲームコーナーを実施。手作りの焼きそばなどの提供も

脳トレ散歩



11月~2月 第1・3土曜日
(1月は第3・5土曜日) 全8回
13:30~15:00 定員:15名(抽選)



申込:10月1日(水)~14日(火)
発表:当選者のみ10月16日(木)~電話連絡

シニアフィットネス

11月~2月 第1・3土曜日 全8回
(1月は第3・5土曜日) 9:30~10:30
定員:15名(抽選) 会場:和室
講師:加藤 未来 氏
ボールなどを使う座位の運動となります

申込:10月1日(水)~14日(火)
発表:当選者のみ10月16日(木)~電話連絡

元気に歩くための体操



10月~12月 第2・4火曜日
A:15:30~16:10(座位・軽め)
B:16:20~17:10(立位・普通)
定員:各12名(抽選) 会場:交流活動室
講師:篠崎 司典 氏

申込:9月15日(月)~28日(日)
発表:当選者のみ9月29日(月)~電話連絡

スマイルマットエクササイズ

11月~2月 第1・3土曜日 全8回
(1月は第3・5土曜日) 10:45~11:45
定員:12名(抽選) 会場:和室
講師:加藤 未来 氏
マットを使うエクササイズです

申込:10月1日(水)~14日(火)
発表:当選者のみ10月16日(木)~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。
10:00~12:00、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

