

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年9月号 毎月15日発行

2026年12月の貸室・10月分の講座のお申し込みは
9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

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

射的やヨーヨー釣り、おもちゃの金魚すくい、盆踊りで夏祭りを味わいましょう。焼きそばやフランクフルトの軽食の販売もあります。
セラバンドを使った人気の体操も夏祭り体操として復活します。
ヘアアクセサリー作りやおもちゃ広場もあります。



【申込み受付中】お茶会(予約順・各回8名)・夏祭り体操(抽選・15名)

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。

ナイトフィットネス

8月21日(金)
17:00～18:00

場所:キッズコーナー 定員:20名
暑い時間を避けて身体を動かしましょう!
動きやすい服装でご参加ください。
予約なしで参加できる体操です。
飲み物、タオルをご持参下さい。



予約申込:必要なし

はじめての鉛筆デッサン教室



9月6日(日) 10:00～11:30
9月20日(日) 10:00～11:30

場所:グループ活動室 定員:8名
講師:西条 久子氏
持ち物:鉛筆(2H～、3B～)、
消しゴム、鉛筆削り用ナイフ
絵を描く楽しさを一緒にみつけましょう。

予約申込:～8月20日(水)まで

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

10月分申込:9月1日(火)~

9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

10月分申込:9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

10月分申込期間:9月1日(火)~10日(木)

発表:当選者のみ9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~

9月3日(木)分申込:8月20日(木)~

9月24日(木)分申込:9月10日(木)~



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

10月分申込:9月3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

常時募集中

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	利用料:220円 60歳以上は無料		利用料:220円
木			18:10~19:55
金	13:10~ 14:25	14:40~ 15:55	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。
土			
日	9:10~ 11:40	13:10~ 15:40	

当館主催定期講座(予約不要 直接お越しください)



輪投げ

9月28日(月)は

お休みです

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

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
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

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》『歌って涼む夏の唄時間』

7月24日(金)、大勢の人



にお越し頂き、懐かしの名曲
を峯村先生のピアノの音と共
に、皆様に歌っていただきま
した。

一時間と短い時間でしたが、素敵な歌声が響い
ていました。

認知症サポーター養成講座

9月2日(水)10:00~11:30

定員:20名(予約順)

会場:交流活動室

認知症について正しい理解を持つことか
ら始めませんか?

予約:ぶんか高齢者みまもり相談室

☎:03-3614-6511

いきいきプラザ LIVE

9月21日(月) 13:30~14:30

懐かしの名曲を生演奏でお届けします。

定員:30名(予約順)

会場:キッズコーナー

出演者:テンダース



予約申込:8月15日(土)~

脳トレクイズオンライン



9月13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

ファッションショーのモデル募集

11月29日(日)にいきいきプラザでのフ
ァッションショーの開催が決定しました。
出場するモデルを募集します。ドレスや
着物を着て参加してみませんか?

- ・ドレスはこちらで用意いたします。
- ・お着物のご自身の物をお持ち下さい。

予約申込:近日中

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

