

NO.1

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
(ビーズアクセサリーデザイナー)



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



チタブポ体操

~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団子小鼓修了)

伝統芸能である能の小鼓が生み出す『チ・タ・ブ・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も可

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

3月分申込期間:2月1日(日)~10日(火)

発表:当選者のみ2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と一緒に歌います。

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、々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。
お菓子も付きます。

3月分申込:2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			18:10~19:55
水	13:10~ 14:25	14:40~ 15:55	利用料:220円
木			利用料:220円 60歳以上は無料
金			
土	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。
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

2月14日(土)午後は
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



きらめきシネマ

2月15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。



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



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

2月15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。



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越しください。



ボッチャ

2月15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

2月15日(日)は
お休みです。



ぬりえ切り絵タイム

2月15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》 ★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い
いきいきプラザに彩りを与えてくれています。
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頂きます。

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



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

