

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を開催します！

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

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。

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!

※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			
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

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



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。

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

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。



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

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



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

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り
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



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

