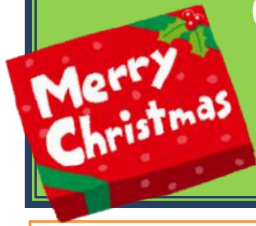


NO.1

## すみだ いきいきプラザ

月だより 2024年12月号 毎月15日発行



2025年3月の貸室・1月分の講座のお申込みは

**12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

<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OK

ご住所の確認ができるものをご持参ください

## 大規模改修工事についてのお知らせ(改訂版)

この度、いきいきプラザで改修工事を実施させていただくことになりました。  
改修工事期間中は、ご利用の皆様には騒音や工事車両等においてご迷惑をおかけいたしますが、  
安全最優先にて作業を行わせていただきます。

また、各部屋を順に作業致します。お部屋が使えない期間は以下の通りです。  
ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

	部屋	ご利用できない期間
1	キッズコーナー	11月16日(土)~11月29日(金) 〔変更前は11月1日からご案内していました〕
2	ラウンジサロン	
3	和室	12月2日(月)~12月13日(金)
4	交流活動室	12月16日(月)~12月27日(金)
5	トレーニングルーム	12月2日(月)~12月27日(金)
6	グループ活動室1 グループ活動室2	ご利用できない期間は、なくなりました。 〔変更前は、1月6日~31日でご案内していました〕

※第3水曜日に加えて、**3月20日(木)及び21日(金)も全館休館**になります。

工事期間については、変更になる可能性があります。変更があった場合は改めてご案内致します。

## 予告

## クリスマスコンサート

12月14日(土)10:00~11:00

会場:交流活動室

出演:MORIMUSIC様

詳細は後日掲示致します

楽しく脳トレクイズ  
オンライン

11月24日(日)10:00~11:00

会場:交流活動室 定員:20名

ご自宅からもZoomで参加できます!

奮ってご参加ください!



## 当館主催定期講座(要予約)



### 会食会

※工事のため  
12月19日・26日  
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

1月分申込:12月2日(月)~  
12月2日(月)の午前中は電話でのみ申込み

### みんなで食堂



※工事のため  
12月はお休みです。

1月分申込:12月2日(月)~



### 長寿マッサージ

※工事のため  
12月11日は  
お休みです。

第2・4水曜日  
12:30~15:00 (おひとり30分)  
会場:和室 定員:4名 (抽選)

対象:60歳以上の墨田区民  
日にちは指定可 時間の指定不可

1月分申込期間:12月2日(月)~10日(火)  
発表:当選者のみ12月15日(日)以降に電話

### 昭和歌謡の会

※工事のため  
12月26日は  
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20名

昭和の流行歌や唱歌など 懐かしい名曲を  
ボランティアの方のピアノ演奏やカラオケに  
合わせてみんなで歌います

1月23日(木)分申込:12月5日(木)会終了後~



### トレーニング初回講習

※工事のため  
12月はお休みです。

1月分申込:常時



### お楽しみタイム

※工事のため  
12月4日はキッズコ  
ーナーで行います。

第1水曜日 13:00~14:30  
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月はお休みです



### 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(当日払い) お菓子付き  
お抹茶でゆったり気分

1月分申込:12月5日(木)~

※工事のため  
12月2日(月)~27日(金)は  
ご利用できません。

### トレーニング室時間表

各開始時間の5~10分前に入室してください

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

※工事のため  
12月3日・6日・10日・  
13日はお休みです。

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

※工事のため  
12月6日・10日・13日は  
キッズコーナーで行います。

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

※工事のため  
12月3日・10日は  
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

※工事のため  
12月2日・3日・9日・11日  
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  
和室 定員各20名  
開始5~10分前に歌唱順を抽選



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

ちょっと懐かしい映画をご覧ください  
映画のタイトルは職員にお尋ねください

いきプラ体操

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:キッズコーナー・和室(12月1日)  
職員が行う体操の時間です  
普段着でお気軽にご参加ください



折り紙サロン

12月14日・21日はキッズ  
コーナーで行います。

毎週土曜日 10:00~11:00  
会場:交流活動室

本を見ながら皆で集まって  
楽しく折り紙を作ります

みんなで学習



※工事のため  
12月はお休みです。

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(当日お支払い)  
コーヒーとお菓子付き



## 《活動報告》 大盛況だったファッションショー \ (^o^ ) /

10/27 いきいきプラザで2回目のファッションショーが行われました。

午前の部は爪のケア講座、パーソナルカラー診断、峯村先生のピアノコンサート。  
皆さん熱心に傾聴され、外見も内面も磨かれたようでした。

午後は、あしたばフレンズ、民謡を楽しむ会など、サークルの公演の他に  
障害者ダンスチーム『ひまわりっ子』の皆さんがドレスでご登場。

そして最後はお待ちかね、主役の皆さんです！  
恒例のブライダルドレスに加え、和装の皆さんも参加され  
艶やかで笑顔が輝くファッションショーになりました！

皆様、本当に有難うございました！来年もよろしくお祈りします。



### ノロウィルスにご注意ください！

- 丁寧な手洗いを心がけましょう！
- 食品はしっかり加熱しましょう！
- 下痢や腹痛などの症状がある場合は食品を直接扱う作業をしないようにしましょう。



### 看護師の健康相談

※工事のため  
12月はラウンジで行います。

おひとり様  
30分程度

毎週月・火・木曜日  
10時～15時30分  
会場：トレーニング室



### 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