

# 神応いきいきプラザ 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	みんなで卓球 10:00~11:40	
			楽しく書道 13:00~14:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00	みんなでパドミントン 13:00~16:30	
				初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		
				うきうきフラセラピー 13:30~14:30	やってみよう太極拳 13:00~14:30		
					上級者いきいき麻雀 13:00~16:40		
5	6	7	8	9	10	11	
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	頭とからだの健康教室 13:00~14:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	みんなで卓球 10:00~11:40	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00	みんなでパドミントン 13:00~16:30	
	バリーダンス 13:00~14:00			初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		
					体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15		
					上級者いきいき麻雀 13:00~16:40		
12	13	14	15	16	17	18	
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	頭とからだの健康教室 13:00~14:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	みんなで卓球 10:00~11:40	
	ポッチャサロン 13:00~15:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	楽しく書道 13:00~14:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00	みんなでパドミントン 13:00~16:30	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45			初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15		
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15			うきうきフラセラピー 13:30~14:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		
					やってみよう太極拳 13:00~14:30		
					上級者いきいき麻雀 13:00~16:40		
19	20	21	22	23	24	25	
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	健康講座 10:00~10:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	みんなで卓球 10:00~11:40	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	頭とからだの健康教室 13:00~14:00	リフレッシュヨガ 体験会 13:30~14:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00	みんなでパドミントン 13:00~16:30	
	バリーダンス 13:00~14:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15		
		椅子ヨガプラス 13:30~14:30			囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		
					上級者いきいき麻雀 13:00~16:40		
26	27	28	29	30			
フィットネスフラ 13:30~14:30	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	頭とからだの健康教室 13:00~14:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45			
	ポッチャサロン 13:00~15:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45			
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	シネマ上映会 13:30~15:30		初心者いきいき麻雀 13:00~16:40			
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15						

# 神応だより 4月号



## リフレッシュヨガ 体験会

日時：令和8年4月22日（水）  
13:00~14:00

場所：集会室C  
定員：10名（抽選）

対象：60歳以上の港区民  
申込：3月26日（木）~4月9日（木）までに  
ご本人が窓口またはお電話にて

※当選結果は当選者のみ4月12日（日）以降にご連絡いたします。

筋力アップ！  
バランス能力アップ！  
持久力アップ！



## 理学療法士と始める いきいき脳トレ塾

定員：15名（抽選）

費用：無料

持物：飲み物・動きやすい服装

講師：東京都済生会中央病院  
認知症疾患医療センター  
國枝 洋太氏

講座日時：令和8年5月1日~7月31日  
毎週金曜日 10:30~11:30

測定日時：令和8年5月4日・7月27日  
月曜日 10:00~15:00

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民

申込：4月10日（金）~4月23日（木）までに  
ご本人が窓口またはお電話にて

※当選者のみ4月24日（金）以降にお電話にて  
ご連絡します。

~測定についてのお願ひ~

測定日は両日のご参加をお願いいたします。  
当日は10:00から15分刻みで1名ずつ  
実施いたしますため、申込時にご希望時間をお伝えください。

※ご希望に添えない場合もございます。  
ご了承ください。

## サンデーレッスン フィットネスフラ

日時：4月26日・5月31日・6月21日  
7月26日・8月30日・9月27日  
13:30~14:30 全6回 日曜日

申込：3月25日（水）~4月8日（水）  
ご本人が窓口またはお電話にて

講師：那須 美智代氏

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民

定員：15名（抽選）

JWI認定フィットネスフラ講師

※当選結果は当選者のみ4月10日（金）  
以降にご連絡いたします

港区立神応いきいきプラザ（指定管理：社会福祉法人 奉優会）

住所：〒108-0072 港区白金6-9-5

都営バス 田87系統「北里研究所前」徒歩2分

電話：03-5422-8848 FAX：03-5447-0078

開館時間：【月~土曜日】午前9時~午後9時30分

【日曜日】午前9時~午後5時

※12月29日~1月3日は年末年始休業

メールアドレス：ikiiki-shinno@foryou.or.jp

ホームページ：神応いきプラで **検索** もしくは、QRコードから



毎朝9時15分から30分間、『いきプラ体操』を行っています  
参加の方は、個人登録証をご持参のうえ、直接お越しください



# ■□■ 事業のご案内 ■□■

## 看護師による健康講座

日時：令和8年4月21日 火曜日 10:00~10:30  
 テーマ：ストレッチ体操と発声～体を動かし、声を出して元気になりましょう～  
 場所：集会室B  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：不要 直接会場にお越しください

※個別のご相談も承りますので、講座終了後にお声がけください。

## お楽しみ！ 神応シネマ上映会



みんなが知っている  
「あの名作」  
を上映します！



日時：4月28日 火曜日  
13:30~15:30  
 場所：実施時にご案内いたします。  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：不要(先着20名程度)  
 上記開始時間に合わせて  
ご来館ください。

## 腰痛予防改善教室

日時：5月12日~7月28日 毎週火曜日(全12回)  
10:00~11:00

場所：体育館  
 定員：10名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民で原則下記に該当する方  
 ①欠席せず参加可能な方  
 ②医師から運動制限を受けていない方

申込：4月3日(金)~4月12日(日)までに  
ご本人が窓口またはお電話にて

※当選結果は当選者のみ4月14日(火)以降に当選者のみに  
案内状を送付いたします。

※動きやすい服装、タオル、  
飲み物をお持ちください



新規募集！

## 椅子ヨガプラス

椅子に座ったまま楽しめるヨガ  
呼吸法や美顔体操も行います

日時：令和8年4月21日(火)  
13:30~14:30  
 場所：体育館  
 定員：20名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：3月25日(水)~4月10日(金)までに  
ご本人が直接窓口またはお電話にて  
 ※当選結果は当選者のみ4月14日(火)  
以降にご連絡いたします



# 定期開催中事業のご案内

※個人登録証をお持ちください。  
 ※初めての事業に参加される場合は、窓口でのお申込みをお願いいたします。  
 ※講師及び施設の点検等の都合により日程が変更又は中止となる場合がございます。ご了承ください。

事業名	実施日時	場所	実施概要等
■□■ 申込みが不要な事業 ■□■			
いきプラ朝体操	毎日 9:15~9:45	集会室C	いきいきプラザ職員による健康朝体操
囲碁・将棋サロン	毎週月~金曜日 13:00~16:45	サロンスペース	講師無し
ポッチャサロン	第2・4月曜日 13:00~15:00	体育館	講師無し ※ユニバーサルポッチャのルールではありません
神応シネマ上映会	毎月最終火曜日	実施時にご案内いたします	講師無し
看護師による健康相談	不定期	実施時にご案内いたします	看護師のいる時にお声がけください
■□■ 申込みが必要な事業 ■□■			
楽しく！書道	第1・3水曜日 13:00~14:30	集会室B	講師あり
うきうきフラセラピー	第1・3木曜日 13:30~14:30	集会室C	講師あり
ゆっくりヨガ	第2・4月曜日 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	集会室C	講師あり
体が硬い人のためのヨガ	毎週金曜日 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	集会室C	講師あり
イスでもできるベリーダンス	第1・3月曜日 13:00~14:00	体育館	講師あり
みんなで卓球	毎週土曜日 10:00~11:40	体育館	指導員なし、受付時間10時迄ラケット、上履きをご用意ください
みんなでバドミントン	毎週土曜日 13:00~16:30	体育館	指導員なしラケット、上履きをご用意ください
スポーツウエルネス吹矢教室	毎週木曜日 10:00~11:45	体育館	指導員あり 用具費として月額500円が必要です 上履きをご用意ください
やってみよう太極拳	第1・3金曜日 13:00~14:30	体育館	講師あり 上履きをご用意ください
上級者 いきいき麻雀	毎週金曜日 13:00~16:40	集会室B	指導員なし 用具はご用意しています
初心者 いきいき麻雀	毎週木曜日 13:00~16:40	集会室B	指導員なし 用具はご用意しています



☆☆個人登録証をお作りください☆☆

← アクセス情報はこちらQRコードから

※ 60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます  
 ご利用になる際は、いきいきプラザ個人登録が必要です  
 住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類(保険証等)及び緊急連絡先のメモを  
 ご持参いただければその場でお作りいたします