

神応だより 8月号



神応いきいきプラザ 8月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
						1 みんなで卓球 10:00～11:40 みんなでバドミントン 13:00～16:30
2 フィットネスフラ 13:30～14:30	3 ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	4 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	5 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	6 スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00～11:45 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45 初心者いきいき麻雀 13:00～16:40 うきうきフラセラピー 13:30～14:30	7 健康トレーニング 10:00～11:00 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 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	8 みんなで卓球 10:00～11:40 みんなでバドミントン 13:00～16:30
9	10 ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45 ポッチャサロン 13:00～15:00 ゆっくりヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	11 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	12 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	13 スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00～11:45 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45 初心者いきいき麻雀 13:00～16:40 うきうきフラセラピー 13:30～14:30	14 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	15 みんなで卓球 10:00～11:40 みんなでバドミントン 13:00～16:30
16	17 ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	18 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45 じんわりヨガ夏 13:30～14:30	19 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45 楽しく書道 13:00～14:30	20 スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00～11:45 折紙de脳トレ 10:20～11:20 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 初心者いきいき麻雀 13:00～16:40 上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	21 健康トレーニング 10:00～11:00 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	22 みんなで卓球 10:00～11:40 みんなでバドミントン 13:00～16:30
23	24 ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45 ポッチャサロン 13:00～15:00 ゆっくりヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	25 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	26 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45 楽しく書道 13:00～14:30 シネマ上映会 13:30～15:30	27 スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00～11:45 折紙de脳トレ 10:20～11:20 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 初心者いきいき麻雀 13:00～16:40 上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	28 健康トレーニング 10:00～11:00 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	29
30	31 ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45					

頭とからだの健康教室

脳活×体活
ダブルで活性
持ち物：タオル、飲み物
動きやすい服装で
お越しください

日程：令和8年9月1日(火)～12月1日(火) ※毎週火曜 全12回
時間：13:00～14:00
場所：集会室 B
定員：7名(抽選) 対象：65歳以上の港区民
申込期間：8月3日(月)～8月16日(日)
申込方法：ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込ください
当選連絡：8月18日(火)以降、当選者のみにご連絡いたします

折紙 de 脳 ト



可愛くて
夏らしい
作品です！



日程：令和8年8月20日(木)・8月27日(木)
時間：10:20～11:20 <集会室 C>
申込：不要 (当日直接お越しください)
費用：無料 ※折紙のご用意ございます
対象：60歳以上の港区民
■2日間でひとつの作品を作ります
■参加者全員、おなじ作品を作ります

健康講座
『食』をテーマにした講演会
～野菜を楽しみ、もっと健康に～



日程：令和8年9月4日(金)
時間：10:15～11:45 <集会室C>
定員：先着15名 対象：60歳以上の港区民(無料)
申込期間：7月27日(月)～8月13日(木)
申込方法：ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込ください

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



●● 事業のご案内 ●●

じんわりヨガ夏

今月の
1day YOGA

日程：令和8年8月18日(火)
時間：13:30～14:30 < 体育館 >
定員：20名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
申込期間：**7月25日(土)～8月8日(土)**

申込方法：ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込ください
当選連絡：**8月10日(月)以降、当選者のみ**にご連絡いたします

運動強度
★☆☆

からだ応援ヘルスアップ教室 ～ 生活習慣病 ～

申込受付はじまりました!

有酸素運動・体幹トレーニング等の
運動30分+栄養講話30分
講座の開始時&終了時に血圧測定します

日程：令和8年9月1日～12月8日 毎週火曜日
時間：10:00～11:00 体育館 (全12回)
定員：12名(抽選)
対象：申込時に60歳以上の港区民(無料)
申込期間：**7月21日(火)～8月2日(日)**
申込方法：直接窓口またはお電話にてお申込ください
当選連絡：**8月14日(金)以降、申込者全員に
郵送にて**ご連絡いたします

ツキイチ 神応シネマ上映会

夏休み企画
1日2回上映

日程：令和8年 8月26日(水) <集会室C>
時間：①10:30～12:30 ②13:30～15:30
定員：各回24名(**各回30分前～整理券配布**) 対象：60歳以上の港区民

♪ 選べる時間帯 ♪
夏休み特別企画、1日2回上映!! (同じ作品を上映します)
上映作品は館内ポスターまたはお電話でお問い合わせください

大切な
お知らせ

皆さまにゆったり楽しんでいただけるよう
7月からシネマ上映会の受付方法が変わりました!
下記をご確認の上、当日はお早めにお越しください

- 申込不要・自由席・コーヒーつき、は変わりません!
- 開場は15分前となります
- 当日は上映30分前～事務所窓口にて整理券を配布します。
定員24名に達し次第締切とさせていただきますのでご了承ください。
※開場後定員に達していない場合は、先着順にて残席にご案内いたします。

コーヒー
つき

8月の
日程変更
講座

【書道】8/19, 8/26
【フラセラピー】8/6, 8/13
【フィットネスフラ】8/2
【ベリーダンス】8月休講

追加申込
可能な
講座

【太極拳】第1・3金曜13:00～
【うきうきフラセラピー】毎月2回 木曜13:30～
【イスでもできるベリーダンス】第1・3月曜13:00～

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

〇〇 定期開催事業一覧 〇〇

※個人登録証をお持ちください。

※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	毎月最終水曜日 13:30～	集会室C	定員24名 13:00～窓口にて整理券配布制
看護師による健康相談	不定期		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 / 長山 博子 氏 ※日程変更あり
うきうき フラセラピー	毎月2回木曜日 13:30～14:30	集会室C	講師 / 森永 紗希子 氏 ※日程変更あり
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 / 仲野 稔江 氏 フェイスタオルをご用意ください
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
フィットネスフラ	毎月日曜日 13:30～14:30	集会室C	講師 / 那須 美智代 氏
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 / 内藤 久美 氏 ※8月休講
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	講師 / スポーツウエルネス吹矢協会 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 / ジョリヴェ・ミュリエル 氏 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下さい ●●●

※ 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