

神応いきいきプラザ 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		からだ応援 ヘルスアップ教室 10:00~11:00	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	健康講座 10:15~11:45	みんなで卓球 10:00~11:40
		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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなでバドミントン 13:00~16:30
		頭とからだの健康教室 13:00~14:00		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	
				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	
6	7	8	9	10	11	12
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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		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	みんなでバドミントン 13:00~16:30
	ベリーダンス 13:00~14:00			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	
13	14	15	16	17	18	19
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	からだ応援 ヘルスアップ教室 10:00~11:00	折紙de脳トレ 10:20~11:20	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	みんなで卓球 10:00~11:40
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	塗り絵de脳トレ 10:20~11:20	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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	みんなでバドミントン 13:00~16:30
	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	初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	やってみよう太極拳 13:00~14:30	
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	頭とからだの健康教室 13:00~14:00		うきうきフラセラピー 13:30~14:30	上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
		コアアップヨガ 13:30~14:30				
20	21	22	23	24	25	26
	シネマ上映会SP ①10:30~12:30 ②13:30~15:30	塗り絵de脳トレ 10:20~11:20	折紙de脳トレ 10:20~11:20	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	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	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	みんなでバドミントン 13:00~16:30
	ベリーダンス 13:00~14:00			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	
				認知症サポーター 養成講座 14:00~16:00		
27	28	29	30			
フィットネスフラ 13:00~14:00	足の測定会 ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00	からだ応援 ヘルスアップ教室 10:00~11:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45			
フラダンスショー 14:45~15:30		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	シネマ上映会 13:30~15:30			
	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				
	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					

港区立神応いきいきプラザ

神応だより 9月号

2026年8月25日発行



9月は世界認知症月間、9月21日は認知症の日 世界がオレンジ色に染まる一か月

認知症についての関心と理解を深め、
認知症とポジティブに向き合うきっかけに。
神応いきいきプラザでは9月、オレンジスペシャル企画を行います

認知症サポーター養成講座

知識を理解し
認知症の方と
その家族を支える、
あなたも応援者に！

日程：9月24日(木)
時間：14:00~16:00（集会室C）
講師：港区高齢者相談センター担当者
定員：15名(先着) 対象：60歳以上の港区民
申込：8月25日(火)～ ※定員に達し次第終了
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

シネマ上映会～オレンジスペシャル～

名作で触れる、認知症の世界
認知症をテーマにした作品を上映します

日程：9月21日(月・祝)（集会室C）
時間：①10:30~12:30 ②13:30~15:30
対象：60歳以上の港区民
定員：各回24名(各回30分前～整理券配布)

定員24名に達し次第締切とさせていただきます
※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
★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★

1日2回上映
同じ作品を
上映します

プチギフト
つき★

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 ●●

■ スポーツウエルネス吹矢教室

日程:令和8年10月8日～令和9年3月25日(毎週木曜日)
時間:10:00～11:45
場所:体育館
定員:20名(先着順)
対象:60歳以上の港区民
持ち物:上履き
会費:500円/月(材料費)
申込期間:8月25日(火)～ ※定員に達し次第終了
申込方法:ご本人が直接窓口またはお電話にて

■ みんなで卓球

日程:令和8年10月3日～12月26日(毎週土曜日)
時間:10:00～11:40
場所:体育館
定員:32名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
申込期間:8月25日(火)～9月8日(火)
申込方法:ご本人が窓口またはお電話にて
当選連絡:9月10日(木)以降神応いきいきプラザ
ホームページにて掲載いたします

※講師、指導員はおりません
※ラケット、運動用上履きをご用意ください
※遅刻・途中参加不可となります

■ 体が硬い人のためのヨガ

日程:令和8年10月9日～12月25日(毎週金曜日/全12回)
時間:①13:00～14:00 ②14:15～15:15
場所:集会室C ※講師あり
定員:各8名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
申込期間:9月13日(日)～9月27日(日)
申込方法:ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選連絡:10月1日(木)以降、当選者のみにご連絡
いたします

■ ゆっくりヨガ

日程:令和8年10月12日～12月28日(第2・4火曜日)
時間:①13:00～14:00 ②14:15～15:15
場所:集会室C
定員:各8名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
講師:仲野 稔江 先生
申込期間:9月7日(月)～9月19日(土)
申込方法:ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選連絡:9月21日(月)以降、当選者のみにご連絡
いたします

■ うきうきフラセラーピー

日程:令和8年10月13日～12月22日(第2・4火曜日)
時間場所:13:30～14:30(集会室C)
定員:18名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
講師:森永 紗希子 先生
申込期間:9月1日(火)～9月16日(水)
申込方法:ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選連絡:9月17日(木)以降、当選者のみにご連絡いたします

フラセラーピーは10月から
火曜日に変わります?

■ やってみよう太極拳

日程:令和8年10月2日～令和9年3月19日
時間:13:00～14:30(第1・3金曜日/全12回)
場所:体育館
定員:20名(抽選)
持ち物:上履き
対象:60歳以上の港区民
講師:ジョリヴェ ミュリエル 先生
申込期間:8月25日(火)～9月10日(木)
申込方法:ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選連絡:9月12日(土)以降、当選者のみにご連絡いたします

■ みんなでバドミントン

日程:令和8年10月3日～12月26日(毎週土曜日)
時間:13:00～16:30 ※講師はおりません
場所:体育館
定員:25名(抽選) 対象:60歳以上の港区民
持ち物:ラケット、上履き
申込期間:8月25日(火)～9月8日(火)
申込方法:ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選連絡:9月10日(木)以降神応いきいきプラザ
ホームページにて掲載いたします

■ イスでもできるベリーダンス

日程:令和8年10月5日～令和9年3月1日(第1・3月曜日/全10回)
時間:13:00～14:00
場所:体育館
定員:20名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
講師:内藤 久美 先生
持ち物:フェイスタオル
申込期間:9月4日(金)～9月16日(水)
申込方法:ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選連絡:9月21日(月)以降、当選者のみにご連絡いたします

■ 楽しく書道

日程:令和8年10月7日～12月16日(第1・3水曜日)
時間場所:13:00～14:30(集会室B)
定員:16名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
講師:長山 博子 先生
持物:墨または墨汁、筆、硯、下敷き、文鎮、半紙、筆巻き、
新聞紙、空のペットボトル(小)
申込期間:9月14日(月)～9月28日(月)
申込方法:ご本人が窓口またはお電話にて
当選連絡:9月30日(水)以降、当選者のみにご連絡いたします

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 ご自由にご利用ください
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
うきうき フラセラーピー	毎月2回木曜日 13:30～14:30	集会室C	講師 / 森永 紗希子 氏 ※10月～第2・4火曜日に変わります
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
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 / 内藤 久美 氏 フェイスタオルをご用意ください
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