

神応いきいきプラザ 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	膝痛予防改善教室 10:00~11:00	e声みんな ボイスレッスン 10:00~10:30	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~11:40
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 13:00~14:00	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	みんなでバドミントン 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	やってみよう太極拳 13:00~14:30	
					一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
8	9	10	11	12	13	14
フィットネスフラ 13:30~14:30	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	膝痛予防改善教室 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 10:00~10:30	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		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
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	全身スッキリヨガ 13:30~14:30		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	楽しく書道 13:00~14:30		うきうきフラセラピー 13:30~14:30	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
15	16	17	18	19	20	21
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	膝痛予防改善教室 10:00~11:00	e声みんな ボイスレッスン 10:00~10:30	オンラインコンサート 10:00~10:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	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	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	みんなでバドミントン 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	やってみよう太極拳 13:00~14:30	
				初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
				うきうきフラセラピー 13:30~14:30		
22	23	24	25	26	27	28
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	膝痛予防改善教室 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	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	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		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
	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	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	全身スッキリヨガ 13:30~14:30				

3/31(火) シネマ上映会
【上映作品】
♪♪ **ローマの休日** ♪♪
主演：オードリー・ヘプバーン

詳細は館内掲示ポスターを
ご確認ください

港区立神応いきいきプラザ

2026年2月25日発行

神応だより 3月号



☆重要なお知らせ☆

現在使用している「いきいきプラザ個人登録証」の有効期限は令和8年3月31日までとなっております。それに伴う更新は、令和8年3月1日より始まります。更新は各いきいきプラザ窓口にて承りますので、更新の際は身分証明書のご持参と緊急連絡先をご用意の上、お越しく下さい。

神応いきいき麻雀

※講師はおりません

☆木曜：初心者コース(ルールや役を理解、ゆっくり打ちたい方)
日時：2026年4月2日～6月25日 13:00～16:40
☆金曜：一般コース(ルールや役、点数を理解、自分で計算できる方)
日時：2026年4月3日～6月26日 13:00～16:40
(どちらか片方しか申込みできません)
場所：集会室B
定員：各コース27名程度(抽選)
対象：60歳以上の港区民
申込：2月26日(木)～3月8日(日)
ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選結果は3月10日(火)以降に神応いきいきプラザのホームページにて掲載いたします



神応麻雀教室(初めての方)

職員による座学講座となっています。ゲームは行いません。
日時：2026年4月3日～6月26日
毎週金曜日 9:30～11:30
場所：集会室B
定員：12名(抽選)初めての方優先
対象：60歳以上の港区民
申込：2月26日(木)～3月8日(日)
ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選結果は3月10日(火)以降に当選者の方のみにご連絡いたします

みんなでバドミントン

日時：毎週 土曜日
(令和8年4月4日～6月27日)
13:00～16:30
場所：体育館
定員：25名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
申込：2月28日(土)～3月8日(日)までに
ご本人が直接窓口またはお電話にて
※当選結果は3月10日(火)以降に
神応いきいきプラザホームページにて掲載いたします
※ラケット、運動用上履きをご用意ください
※指導員、コーチはおりません



みんなで卓球

日時：毎週 土曜日
(令和8年4月4日～6月27日)
10:00～11:40
場所：体育館
定員：25名程度(抽選)
対象：60歳以上の港区民
申込：2月28日(土)～3月8日(日)までに
ご本人が窓口またはお電話にて
※当選結果は3月10日(火)以降に
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



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、直接お越しく下さい

■□■ 事業のご案内 ■□■

体が硬い人のためのヨガ

スポーツ保険対象事業

日時:令和8年4月10日～6月26日 毎週金曜日
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
申込:3月11日(水)～3月25日(水)
ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選者のみ3月30日(月)以降にご連絡いたします



ゆっくりヨガ

スポーツ保険対象事業

日時:令和8年4月13日～6月22日 全6回 第2・4月曜日
①13:00～14:00 ②14:15～15:15
場所:集会室C
定員:各9名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
申込:3月11日(水)～3月25日(水)
ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選者のみ3月30日(月)以降にご連絡いたします



うきうきフラセラーピー

スポーツ保険対象事業

日時:令和8年4月2日～6月18日 全6回 第1・3木曜日
13:30～14:30
場所:集会室C
定員:18名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
講師:森永 紗希子氏
申込:3月2日(月)～3月15日(日)
ご本人が直接窓口またはお電話にて
当選者のみ3月17日(火)以降にご連絡いたします



看護師による健康講座

日時:令和8年3月13日 金曜日 10:00～10:30
テーマ:「心の健康について」
場所:集会室C室
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。講座終了後にお声がけください

楽しく!書道

日時:4月1日～6月17日 第1・3水曜日 13:00～14:30
場所:集会室B
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)
定員:12名(抽選)
申込:3月10日(火)～3月23日(月)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に3月25日(水)以降に
ご連絡いたします



イスでもできる ベリーダンス

日時:4月6日～9月21日(全10回)
8月を除く第1・3月曜日
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
申込:3月2日(月)～3月16日(月)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3月18日(水)以降に
ご連絡いたします



スポーツウエルネス吹き矢教室

スポーツ保険対象事業

日時:令和8年4月2日～9月24日
毎週 木曜日10:00～11:45
場所:体育館
定員:20名(定員に達し次第終了)
対象:60歳以上の港区民
会費:500円/月(材料費として)
申込:令和8年2月25日(水)～定員に達するまで
ご本人が窓口またはお電話にて



※上履きをご用意ください
※吹き矢(筒、矢)はこちらで用意しております

神応いきいきプラザ

消防設備点検・停電のお知らせ



神応ほっとプラザは消防法に基づき3月13日9:00～に
消防設備点検、3月27日(金)13:00～14:30に停電検査
を実施いたします。停電に際しエレベーター使用、断水の
ためトイレの使用、電話不通によるお問い合わせ等、電気
機器関連のご使用ができません。ご迷惑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申し上げます

やってみよう太極拳

日時:4月3日～9月18日(第1・3金曜日)
13:00～14:30
場所:体育館
定員:20名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
申込:2月25日(水)～3月10日(火)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3月12日(木)以降に
ご連絡いたします
※動きやすい服装、運動用上履きをご持参ください



頭とからだの健康教室

日時:4月7日～6月30日 毎週火曜日
13:00～14:00
場所:集会室B
対象:65歳以上の港区民
定員:7名(抽選)
持物:動きやすい服装、タオル、飲み物
申込:3月2日(月)～3月15日(日)までに
ご本人が窓口またはお電話にて
3月17日(火)以降にご当選者のみ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

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	集会室A	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2・4火曜日 13:00～14:30	集会室B	講師あり
e声みんなで ボイスレッスン	第1・3水曜日 10:00～10:30	集会室C	講師あり
うきうき フラセラーピー	第1・3木曜日 13:30～14:30	集会室C	講師あり ※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	講師あり
全身スッキリヨガ	隔週火曜日 13:30～14:30	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 吹き矢教室	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 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
一般 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