

# 神応いきいきプラザ 月間予定表

港区立神応いきいきプラザ

2023年10月25日発行

## 神応だより 11月号



日	月	火	水	木	金	土
* * * * * 			1	2	3	4
			e声・e歌 ボイスレッスン 10:00~10:30 元気で長生きの 五箇条 10:00~11:30	スポーツウェルネス 吹き矢体験会 10:00~11:45		卓球サロン 10:00~12:00
				将棋サロン 13:00~16:45	体の固い人ヨガ 13:00~14:00	
				麻雀サロン 13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
5	6	7	8	9	10	11
折り紙サロン 10:00~12:00 	ミニ健30 ①10:00~10:30 ②11:00~11:30 ポッチャサロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 10:00~11:00 ぬり絵サロン 10:00~12:00 囲碁サロン 13:00~16:45	利用者懇談会 10:00~11:00	スポーツウェルネス 吹き矢体験会 10:00~11:45	健康トレーニング 10:00~11:00	卓球サロン 10:00~12:00
				ダーツサロン 14:00~15:30	将棋サロン 13:00~16:45	体の固い人ヨガ 13:00~14:00
				麻雀サロン 13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
12	13	14	15	16	17	18
折り紙サロン 10:00~12:00	ミニ健30 ①10:00~10:30 ②11:00~11:30 カローリング サロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 10:00~11:00 ぬり絵サロン 10:00~12:00 囲碁サロン 13:00~16:45	e声・e歌 ボイスレッスン 10:00~10:30 パドミントン体験会 9:30~12:00 Check	健康講座 健康長寿について 10:00~10:30 オンライン 音楽療法コンサート 10:30~11:30 スポーツウェルネス 吹き矢体験会 10:00~11:45	健康トレーニング 10:00~11:00	卓球サロン 10:00~12:00 
				将棋13:00~16:45 麻雀13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
19	20	21	22	23	24	25
折り紙サロン 10:00~12:00 	ミニ健30 ①10:00~10:30 ②11:00~11:30 ポッチャサロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 10:00~11:00 ぬり絵サロン 10:00~12:00 神応de オレンジカフェ 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	ダーツサロン 14:00~15:30	スポーツウェルネス 吹き矢体験会 10:00~11:45	健康トレーニング 10:00~11:00	卓球サロン 10:00~12:00
				将棋サロン 13:00~16:45	体の固い人ヨガ 13:00~14:00	
				麻雀サロン 13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
26	27	28	29	30		
折り紙サロン 10:00~12:00	ミニ健30 ①10:00~10:30 ②11:00~11:30 カローリング サロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 10:00~11:00 ぬり絵サロン 10:00~12:00 囲碁サロン 13:00~16:45	あたまとからだに e-sports体験会 10:30~12:30 Check	スポーツウェルネス 吹き矢体験会 10:00~11:45		

### スポーツウェルネス吹き矢体験会

体験会のため  
無料です!

日時：毎週 木曜日（11月2日～11月30日）全5回  
10:00～11:45  
場所：体育館  
対象：港区民  
申込：不要  
※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

日時：毎週 木曜日（11月2日～11月30日）全5回  
10:00～11:45  
場所：体育館  
対象：港区民  
申込：不要  
上記時間内でご都合に合わせて  
ご来館ください

### あたまとからだに e(いー)スポーツ 体験会

日時：11月29日 水曜日  
10:30～12:30  
場所：集会室C室  
定員：12名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：11月1日(水)～11月20日(月)までに  
ご本人が直接窓口またはお電話ください  
※当選結果は当選者のみ11月21日(火)以降に  
ご連絡いたします

任天堂スイッチを使用したeスポーツ2種と  
楽しく頭を使いながら遊べるボードゲーム2種を  
体験していただきます!

### バドミントン体験会

日時：11月15日 水曜日  
9:30～12:00 (9:20集合)  
場所：体育館  
対象：60歳以上の港区民  
申込：不要  
※指導員、コーチはおりません  
※コートは体育館壁面、上部の管理通路、空調  
機器等の影響で競技に支障を及ぼすことが  
予想されます  
今後の競技利用について検討のための開催です

神応いきいきプラザ  
初の開催です!

※上履きをご用意ください

アクセス情報はこちらQRコードから ⇒



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

## ■□■ 申込み必要な事業 ■□■

### 神応うきうきフラダンス教室

日時：第2・第4水曜日 全8回  
 (令和5年12月6日～令和6年3月27日)  
 ※12月のみ第1・第4水曜日  
 女性13：00～14：00  
 男性14：30～15：30  
 場所：集会室C室  
 定員：各回10名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：11月10日(金)～11月24日(金)までに  
 ご本人が直接窓口またはお電話ください  
 ※当選結果は**当選者のみ**11月25日(土)  
 以降にご連絡いたします

好評につき  
 定期開催になりました！  
 全8回です！



### 卓球サロン

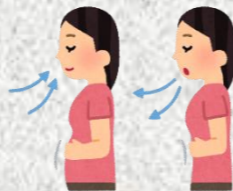
第2期  
 募集です！

日時：毎週 土曜日 全17回  
 (令和5年12月2日～令和6年3月30日)  
 10：00～11：30  
 場所：体育館  
 定員：20名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：11月10日(金)～11月24日(金)までに  
 ご本人が窓口またはお電話ください  
 ※当選結果は**当選者のみ**11月25日(土)  
 以降にご連絡いたします



### e声・e歌 健康のためのボイスレッスン

日時：①11月15日 水曜日  
 ②12月6日 水曜日  
 10：00～10：30  
 場所：集会室C室  
 定員：10名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 講師：川口 千咲子 氏  
 申込：10月25日(水)～11月10日(金)までに  
 ご本人が直接窓口またはお電話ください  
 ※結果は**当選者のみ**11月11日(土)以降に  
 ご連絡いたします



### 先着順申込み受付中

港区介護予防フェスティバル第15回  
 健康長寿！ inみなと【神応いきいきプラザ会場】

いつまでも健康で、人生を楽しむために大切な5つのポイントを、専門スタッフが実技を交えながらわかりやすくお伝えします！  
 地区別に内容を変え、神応いきいきプラザのテーマは「認知機能」  
 毎日の生活を少し意識することで、心身ともに健康な「アクティブシニア」をめざしましょう！

### 「元気で長生きの五箇条」

日時：11月1日 水曜日  
 10：00～11：30  
 場所：体育館 ※上履きをご用意ください  
 定員：先着順  
 対象：おおむね50歳以上の港区民  
 ご本人が直接窓口またはお電話ください



## ■□■ 申込み不要な事業 ■□■

### オンライン音楽療法コンサート

※自宅にてZoomで参加をご希望の方は  
 ご相談ください  
 TEL：03-5422-8848  
 メール：ikiiki-shinno@foryou.or.jp

jesse(ジェシー)  
 プロミュージシャン(ボーカル・ピアノ・弾き語り・作曲)  
 兵庫県認定音楽療法士、日本ことば療法士

日時：①10月26日 木曜日  
 10：00～11：00  
 ②11月16日 木曜日  
 10：30～11：30  
 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



## 利用者懇談会のお知らせ

利用者懇談会を開催いたします  
 いきいきプラザをご利用の皆さまの  
 ご意見をお聞かせください！

日時：11月8日 水曜日  
 10：00～  
 場所：集会室C室  
 対象：いきいきプラザをご利用の方  
 申込：不要  
 直接、会場にお越しください



### 看護師による健康講座

日時：11月16日 木曜日 10：00～10：30  
 テーマ：健康長寿について  
 ～長寿社会で元気に過ごす～  
 場所：集会室B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ので、講座終了後にお声がけください

### ☆お知らせ☆

毎週土曜日の  
 「卓球サロン」は

10月28日は  
 お休みです！

### アンケート大募集！

神応シネマ上映会で観てみたい  
 作品を教えてください！



募集期間：11月20日(月)まで  
 応募方法：神応いきいきプラザ受付前に  
 アンケート用紙およびアンケート  
 回収BOXをご用意しております

### ダーツサロン

日時：第2・第4水曜日  
 14：00～15：30  
 場所：集会室A室  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：不要  
 上記時間内でご都合  
 に合わせてお越し  
 ください



### 神応deオレンジカフェ

港区民で介護予防や物忘れ予防について興味・  
 関心のある方、共につながり・語り・学ぶ  
 カフェです。

日時：11月21日 火曜日  
 10：00～11：30  
 場所：集会室B室  
 内容：歌・発声、相談会等  
 ※お問い合わせ  
 高輪地区高齢者相談センター 03-3449-9669



### 水曜日から月曜日になりました

### カラーリングサロン

日時：第2・第4月曜日  
 10：00～11：30  
 場所：体育館  
 申込：不要 ※上履きをご用意ください



### 土曜日から月曜日になりました

### ポッチャサロン

日時：第1・第3月曜日  
 10：00～11：30  
 場所：体育館  
 申込：不要 ※上履きをご用意ください



### ☆☆個人登録証をお作りください☆☆

※ 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