

# 神応いきいきプラザ 8月予定表

# 港区立神応いきいきプラザ

2024年7月25日発行

# 神応だより 8月号



## 初めての刺しゅう教室



日時：9月5日・9月19日（木）  
9：30～11：30  
場所：集会室A室  
定員：6名（抽選）  
対象：60歳以上の港区民  
材料費：700円  
講師：河野 文子 氏

申込：8月11日（日）～8月21日（水）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8月22日（木）  
以降にご連絡いたします

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				初めての刺しゅう教室 9:30～11:30	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなで卓球 10:00～12:00
				スポーツウェルネス 吹き矢教室 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
				囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	やってみよう太極拳 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30	Let's 脳活 15:30～16:30
				初心者いきいき麻雀 13:20～16:45	体が硬いヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
4	5	6	7	8	9	10
	ミニ健30 10:15～10:45 11:00～11:30	腰痛予防改善教室 10:00～11:00	e声・e歌 ボイスレッスン 10:00～10:30	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00～11:45	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなで卓球 10:00～12:00
	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	一般いきいき麻雀 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	神応うさぎ フラダンス教室 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	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
	ベリーダンス 13:00～14:00	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45		体が硬いヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	Let's 脳活 15:30～16:30	
		ヨガミックス ①13:00～14:00 ②14:15～15:15		囲碁・将棋サロン 13:00～16:45		
				初心者いきいき麻雀 13:20～16:45		
11	12	13	14	15	16	17
	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	腰痛予防改善教室 10:00～11:00	折り紙サロン 10:00～11:30	初めての刺しゅう教室 9:30～11:30	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなで卓球 10:00～12:00
		一般いきいき麻雀 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00～11:45	やってみよう太極拳 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30	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		オンライン 音楽療法コンサート 10:00～11:00	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	Let's 脳活 15:30～16:30
		生涯いきいき塾 14:00～15:30		囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	体が硬いヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
				初心者いきいき麻雀 13:20～16:45		
18	19	20	21	22	23	24
	ミニ健30 10:15～10:45 11:00～11:30	腰痛予防改善教室 10:00～11:00	e声・e歌 ボイスレッスン 10:00～10:30	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00～11:45	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなで卓球 10:00～12:00
	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	一般いきいき麻雀 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	神応うさぎ フラダンス教室 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	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
	ベリーダンス 13:00～14:00	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45		体が硬いヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	Let's 脳活 15:30～16:30	
		ヨガミックス ①13:00～14:00 ②14:15～15:15		囲碁・将棋サロン 13:00～16:45		
				初心者いきいき麻雀 13:20～16:45		
25	26	27	28	29	30	31
	ミニ健30 10:15～10:45 11:00～11:30	プリンセス アロマポット 10:15～11:30	折り紙サロン 10:00～11:30	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00～11:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	みんなで卓球 10:00～12:00
	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	一般いきいき麻雀 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	体が硬いヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	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		初心者いきいき麻雀 13:20～16:45		Let's 脳活 15:30～16:30
		神応シネマ上映会 13:00～15:00				バドミントン 意見交換会 16:00～17:00

## 重要：みんなでバドミントン意見交換会

日時：8月31日（土）16:00～※バドミントン終了後

場所：神応いきいきプラザ4階敬老室

いつも「みんなでバドミントン」事業にご参加いただき、ありがとうございます。事業の実施に当たり、アンケート等より様々なご意見をいただいております。皆様のご意見をお伺いした上で、今後の事業を行っていきたくと考えておりますため、意見交換会を実施させていただきたく存じます。皆様のご参加、お待ちしております。

## 低栄養・生活習慣改善教室(生活習慣病編)

有酸素運動や体幹トレーニング等の運動と、栄養講話を各30分程度取り組む教室です。  
講座開始前と講座終了後に血圧測定を実施します。

日時：令和6年9月3日～11月19日（全12回）毎週火曜日 10:00～11:00

場所：体育館

対象：60歳～74歳の港区民で、原則下記に該当する方

- ①一人で会場まで通うことができ、継続して参加できる方
- ②通院中の場合、主治医の了承が必要です。

定員：12名（申し込み多数の場合抽選）

持物：タオル・飲料水・屋内用運動靴・動きやすい服装

申込：ご本人が窓口またはお電話ください

申込期間：8月1日（木）～8月15日（木）

8月22日（木）以降に申込者全員に当落通知書類を送付いたします。



美容×創作レク  
シリーズ第2弾



プリンセスの靴型花器にアーティフィシャル  
フラワーをアレンジしたアロマポット制作  
数種類のアロマから好きなものを選びます

日時：8月27日 火曜日10:15～11:30

場所：集会室B室

定員：20名（抽選）

対象：60歳以上の港区民

材料費：2,000円

申込：8月15日（木）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8月16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

## 神応うきうき フラダンス教室



日時：第2・第4木曜日 全6回  
(令和6年7月11日～令和6年9月26日)  
1部：13:00～14:00  
2部：14:15～15:15

場所：集会室C室  
対象：60歳以上の港区民  
申込：1部・2部とも若干空きがございます。  
ご興味のある方はお電話または窓口職員までお問い合わせください。

## オンライン 音楽療法コンサート

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：8月15日 木曜日  
10:00～11:00

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  
※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



## 折り紙サロン



日時：第2・第4水曜日(7月10日スタート)  
10:00～11:30

場所：集会室C  
対象：60歳以上の港区民  
申込：不要(当日先着10名) 受付時間9:45～10:00  
登録証をご持参のうえご来館ください。

## パドルテニス体験会



日時：9月4日(水) 10:00～12:00  
場所：体育館  
対象：60歳以上の港区民  
定員：30名(申し込み多数の場合は抽選)  
申込：8月10日(土)～8月31日(土)  
お電話もしくは直接窓口にて  
持物：屋内用運動靴・動きやすい服装  
講師協力：東京都パドルテニス協会  
港区パドルテニス協会

パドルテニスとは?  
ルールはテニスとほぼ同じです。  
サッカーに対してフットサルのように、  
テニスの縮小版のようなイメージです。



### ☆お知らせ☆

8月のポッチャサロンは併設施設の都合によりお休みです。  
8月31日の「みんなでバドミントン」は都合により13:00～15:30の実施です。  
※通常13:00～16:30

## 神応シネマ上映会



日時：8月27日 火曜日13:00～15:00  
時間に合わせてご来館ください

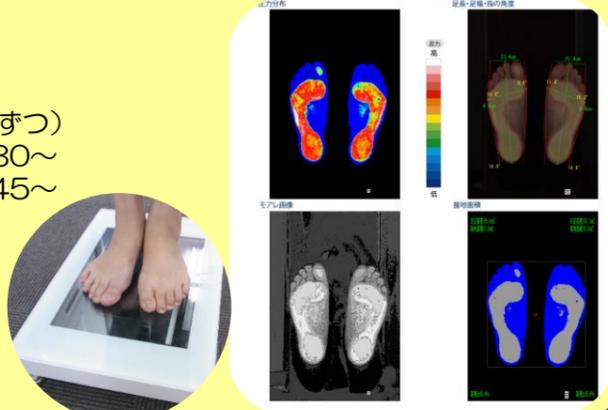
場所：体育館 ※上履き持参  
対象：60歳以上の港区民  
申込：不要(先着20名程度)

## 「足から健康に」足の測定会

～いつまでも健康で過ごすために～

日時：9月17日(火)・18日(水) 13:30～15:45(測定枠15分ずつ)  
①13:30～ ②13:45～ ③14:00～ ④14:15～ ⑤14:30～  
⑥14:45～ ⑦15:00～ ⑧15:15～ ⑨15:30～ ⑩15:45～

場所：サロンスペース・集会室A  
対象：60歳以上の港区民  
定員：1日10名(抽選)  
申込：ご本人が電話もしくは直接窓口  
申込期間：8月10日(土)～9月5日(木)  
当選発表：9月6日(金)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## 脳トレ&体操

### 頭とからだの健康教室



日時：毎週 月曜日(全12回)  
(9月2日～11月18日)  
13:00～14:00

場所：集会室B室  
定員：7名(抽選)  
対象：65歳以上の港区民  
申込：8月1日(木)～8月18日(日)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8月19日(月)以降にご連絡いたします



※動きやすい服装、タオル、飲み物をお持ちください

# 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室	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	講師なし
ポッチャサロン	毎週月曜日 13:00～15:00	体育館	講師無し
オンライン音楽療法コンサート	毎月第3木曜日 10:00～11:00	集会室C室	講師あり
神応シネマ上映会	毎月最終火曜日	体育館	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 ■ □ ■			
神応うきうき フラダンス教室	第2・第4木曜日 1部：13:00～14:00 2部：14:15～15:15	集会室C室	講師あり
ヨガミックス	隔週火曜日 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	集会室C室	講師あり
イスでもできるベリーグダンス	第1・第3月曜日 13:00～14:00	集会室C室	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室	講師あり
e声・e歌ボイスレッスン	第1・第3水曜日 10:00～10:30	集会室C室	講師あり
みんなで卓球	毎週土曜日 10:00～12:00	体育館	指導員なし 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円が必要です 上履きをご用意ください
やってみよう太極拳	第1・第3金曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30	①集会室C室 ②体育館	講師あり
一般 いきいき麻雀	毎週火曜日 13:00～16:45	集会室B室	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 13:20～16:45	集会室B室	指導員なし 用具はご用意しています

※ 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



☆☆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