

神応いきいきプラザ 10月予定表

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
お知らせ 【ほのぼの作品展】は 10月9日～10月10日 終日観覧いただけます。 集会室Aに お立ち寄りください		栄養・生活習慣改善教室 10:00～11:00	e声・e歌 ボイスレッスン 10:00～10:30	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	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	初心者いきいき麻雀 13:20～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	みんなでパドミントン 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		
		ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30	栄養・生活習慣改善教室 10:00～11:00	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	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	みんなでパドミントン 13:00～16:30
パリーダンス 13:00～14:00	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	楽しく！書道 13:00～14:30	体が硬い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15				
頭とからだの健康教室 13:00～14:00	生涯いきいき塾 14:00～15:30		囲碁・将棋サロン 13:00～16:45				
	ヨガミックス ①13:00～14:00 ②14:15～15:15		初心者いきいき麻雀 13:20～16:45				
13	14	15	16	17	18	19	
	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	栄養・生活習慣改善教室 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	みんなでパドミントン 13:00～16:30	
	頭とからだの健康教室 13:00～14:00	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	やってみよう太極拳 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30		
	ゆっくりヨガ 13:00～14:00	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45		初心者いきいき麻雀 13:20～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45		
					体が硬い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15		
20	21	22	23	24	25	26	
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30	栄養・生活習慣改善教室 10:00～11:00	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	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	みんなでパドミントン 13:00～16:30	
	パリーダンス 13:00～14:00	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	楽しく！書道 13:00～14:30	体が硬い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15			
	頭とからだの健康教室 13:00～14:00	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			
27	28	29	30	31			
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30	栄養・生活習慣改善教室 10:00～11:00	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			
	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	一般いきいき麻雀 13:00～16:45		オンラインコンサート 10:00～11:00			
	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		囲碁・将棋サロン 13:00～16:45			
	ゆっくりヨガ 13:00～14:00	神応シネマ上映会 13:00～15:00		初心者いきいき麻雀 13:20～16:45			
	ポッチャサロン 13:00～15:00	フラワーアレンジメント 10:15～11:30					

港区立神応いきいきプラザ

2024年9月25日発行

神応だより 10月号



◆ご案内◆

神応いきいきプラザ屋上防水等改修工事のお知らせ

9月～12月中旬までの間、神応いきいきプラザ屋上防水等改修工事を行っております。工事に際し、作業員の出入りや騒音等が発生いたします。ご迷惑をおかけいたしますがご理解、ご協力のほど何卒、よろしくお願いいたします。

美容×創作レクシリーズ第4弾

秋のフラワーアレンジメント講座

日時：10月29日 火曜日 10:15～11:30

場所：集会室B

定員：20名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

材料費：2000円

申込：10月1日(火)～10月20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 10月21日(月)

以降にご連絡いたします



令和6年度ほのぼの作品展

作品募集期間：9月11日(水)～30日(月)

対象：概ね60歳以上の港区民

募集作品：絵画・書道・生け花

手工芸・詩歌・写真等

出展申込・搬入先：神応いきいきプラザ



ほのぼの作品展開催日時

10月9日(水)・10日(木)

開催場所

神応いきいきプラザ集会室A

どなたでも観覧いただけます。



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 ■□■

e声・e歌(いーこえ・いーうた) ~健康のためのボイスレッスン~

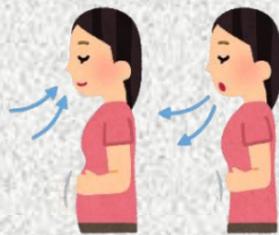
美しい発声を
学びましょう!

どなたでも
気軽に参加できます!!
軽く体を動かしながら
楽しく声の出し方の
基本を学びます

日時：10月2日・16日
11月6日・20日
12月4日・18日

場所：集会室C室
定員：14名程度(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：川口 千咲子 氏
申込：9月18日(水)~29日(日)

ご本人が直接窓口またはお電話ください
※9月30日(月)以降にご当選者のみにご連絡いたします



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：10月31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



追加募集中!

スポーツウエルネス 吹き矢教室

日時：毎週 木曜日
(令和6年10月10日~令和7年3月27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6年8月25日(日)~定員に達するまで
ご本人が窓口またはお電話ください

※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
※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)



メイクセラピー ~冬に向けての肌お手入れ~

スキンケアやエイジングケアで
リラックス効果を体験しませんか?

日時：11月25日(月)11:00~12:00

対象：60歳以上の港区民
定員：20名(抽選)
場所：集会室C

申込方法：10月6日(日)~10月20日(日)までに
ご本人が直接またはお電話にて
当選発表：10月21日(月)以降にご当選者のみ
ご連絡いたします。



事業内容変更の お知らせ

10月3日の【スポーツウエルネス吹き矢】はお休みです
10月19日の【みんなで卓球】はお休みです



お楽しみ!

神応シネマ上映会

みんなが知っている
「あの名作」
を上映します!



日時：10月29日 火曜日
13:00~15:00
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)
上記開始時間に合わせて
ご来館ください

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	9月より第2・4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 ベリーダンス	第1・第3月曜日 13:00~14:00	9月より 体育館	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
楽しく!書道	第2・4水曜日 13:00~14:30	集会室B室	講師あり
ゆっくりヨガ	第2・4月曜日 13:00~14:00	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



☆☆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