

# 神応いきいきプラザ 11月予定表

港区立神応いきいきプラザ

2024年10月25日発行

## 神応だより 11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。



### みんなの福祉用具祭りin神応

内容：【福祉用具展示コーナー】  
【訪問入浴展示コーナー】  
【高輪警察 防災】

日時：11月20日（水）11:00～16:00  
場所：体育館  
対象：港区民ならどなたでも  
定員：なし  
費用：無料  
申込：当日直接会場へお越しください。

共催：高輪地区高齢者相談センター  
株式会社ヤマシタ  
パナソニックエイジフリー株式会社  
株式会社フロンティア  
セントケアりまいん株式会社  
アットホーム東日本



### 美容×創作レクシリーズ第5弾

### クリスマスリースづくり

日時：11月22日（金）  
10:15～11:30  
場所：集会室B  
定員：20名（先着）  
対象：60歳以上の港区民  
材料費：2500円

申込：10月29日（火）～11月12日（火）までに  
ご本人が窓口またはお電話ください  
注意：材料費は10月29日（火）～11月12日（火）に  
徴収させていただきます。  
キャンセルによる返金は出来ませんが、後日  
完成品をお渡しいたします。



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

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p><b>椅子でもできるベリーダンス</b> 日時：令和6年12月2日～令和7年3月17日（全8回） 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：11月1日（金）～11月21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<b>当選者のみ</b>11月22日（金）以降にご連絡いたします</p>					健康トレーニング 10:00～11:00	みんなで卓球 10:00～12:00
					困碁・将棋サロン 13:00～16:45	みんなでパドミントン 13:00～16:30
					やってみよう太極拳 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30	
					体が硬い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
3	4	5	6	7	8	9
	困碁・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	みんなで卓球 10:00～12:00
	ベリーダンス 13:00～14:00	一般いきいき麻雀 13:00～16:45	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	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	困碁・将棋サロン 13:00～16:45		初心者いきいき麻雀 13:20～16:45	体が硬い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
		ヨガミックス ①13:00～14:00 ②14:15～15:15				
10	11	12	13	14	15	16
	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	
	麻雀入門教室 10:00～12:00	麻雀入門教室 10:00～12:00	麻雀入門教室 10:00～12:00	困碁・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	
	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	楽しく！書道 13:00～14:30	初心者いきいき麻雀 13:20～16:45	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	
	ゆっくりヨガ 13:00～14:00	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	神応うきうき フラダンス教室 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	体が硬い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
	ポッチャサロン 13:00～15:00	生涯いきいき塾 14:00～15:30				
	困碁・将棋サロン 13:00～16:45		さわやか体育祭 09:15～12:15	介護予防シリーズ 13:30～14:30		
17	18	19	20	21	22	23
	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	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
	麻雀入門教室 10:00～12:00	麻雀入門教室 10:00～12:00	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	オンラインコンサート 10:00～11:00	クリスマスリース作り 10:15～11:30	みんなでパドミントン 13:00～16:30
	ベリーダンス 13:00～14:00	一般いきいき麻雀 13:00～16:45		困碁・将棋サロン 13:00～16:45	体が硬い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
	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		初心者いきいき麻雀 13:20～16:45	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	
	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	困碁・将棋サロン 13:00～16:45				
24	25	26	27	28	29	30
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30	神応シネマ上映会 13:00～15:00	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
	メイクセラピー 11:00～12:00	一般いきいき麻雀 13:00～16:45	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	体が硬い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	みんなでパドミントン 13:00～16:30
	ゆっくりヨガ 13:00～14:00	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	楽しく！書道 13:00～14:30	神応うきうき フラダンス教室 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	困碁・将棋サロン 13:00～16:45	
	ポッチャサロン 13:00～15:00	はり・マッサージ	はり・マッサージ			
	困碁・将棋サロン 13:00～16:45			初心者いきいき麻雀 13:20～16:45		

# ■□■ 事業のご案内 ■□■

追加募集中!

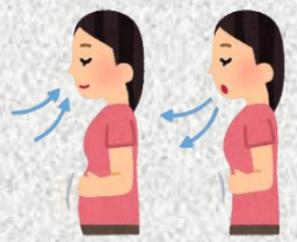
## e声・e歌(いーこえーいーうた) ~健康のためのボイスレッスン~



美しい発声を  
学びましょう!

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(追加募集中)  
対象：60歳以上の港区民  
講師：川口 千咲子 氏



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

※追加募集につきましては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：10月31日・11月21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



## 麻雀入門教室



麻雀に興味があるけれど、、、  
脳トレ、指の運動に良いと聞けど、、、  
などなど、麻雀に触れたことのない方大募集です!  
この機会に麻雀で脳トレの世界に入ってみませんか?  
※座学中心となります。

日時：11月11日・12日・13日・18日・19日  
10:00~12:00

場所：集会室A室(11日・12日・13日)  
集会室B室(18日・19日)

テキスト代：660円  
定員：4~6名程度(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：10月25日(金)~11月3日(日)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4日(月)  
以降にご連絡いたします

## 専門職による介護予防シリーズ

~膝、腰、肩、痛みとうまく付き合う  
運動のポイント~

日時：11月14日(木) 13:30~14:30

場所：集会室C室  
定員：10名(抽選)

対象：60歳以上の港区民  
持物：飲み物、筆記用具

講師：順天堂大学医学部附属順天堂浦安病院  
理学療法士 武田晃一氏

申込：10月25日(金)~11月7日(木)  
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8日(金)以降に  
ご連絡いたします

## 事業内容変更の お知らせ

11月16日の【みんなで卓球】  
【みんなでバドミントン】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