

# 神応いきいきプラザ 12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	一般いきいき麻雀 13:00~16:45	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	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	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	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	やってみよう太極拳 ①10:00~11:30 ②13:00~14:30	
			神応学童クラブ ハンドベル発表会 15:30開場		体が硬い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
8	9	10	11	12	13	14
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	一般いきいき麻雀 13:00~16:45	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
	健康講座 13:00~13:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	楽しく書道 13:00~14:30	オレンジカフェ 10:00~11:30	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
	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	体が硬い人ヨガ 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		
	ゆっくりヨガ 13:00~14:00			神応うきうき フラダンス教室 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15		
15	16	17	18	19	20	21
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	一般いきいき麻雀 13:00~16:45	e声・e歌 ボイスレッスン 10:00~10:30	オンラインコンサート 10:00~11:00	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	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	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	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	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	
22	23	24	25	26	27	28
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	一般いきいき麻雀 13:00~16:45	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
	ポッチャサロン 13:00~15:00	神応シネマ上映会 13:00~15:00	楽しく書道 13:00~14:30	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	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	囲碁・将棋サロン 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	
	ゆっくりヨガ 13:00~14:00			神応うきうき フラダンス教室 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15		
29	30	31	<div data-bbox="617 1753 1380 1843" data-label="Section-Header"> <h2>看護師による健康講座</h2> </div> <div data-bbox="617 1858 1380 2047" data-label="Text"> <p>日 時：12月9日 月曜日 13:00~13:30            テーマ：ヒートショックについて            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</p> </div>			
<div data-bbox="29 1816 578 2026" data-label="Text"> <p>～お知らせ～            2024年12月29日から            2025年1月3日の間は            年末年始により休館です。</p> </div>						

港区立神応いきいきプラザ

2024年11月25日発行

# 神応だより 12月号



## みんなで卓球



日時：毎週 土曜日 全13回  
 (令和7年1月4日~3月29日)  
 10:00~12:00 受付時間10時迄

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：11月25日~12月7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12月8日以降にご連絡いたします  
 ※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  
 卓球台は4台になります。参加者が多い場合はお待ちいただくことになります。  
 事故防止のため、はだし、スリッパでの参加は出来ません。  
 ※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)

## みんなでパドミントン



日時：毎週 土曜日  
 (令和7年1月4日~3月29日)  
 13:00~16:30

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25日~12月7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12月8日以降にご連絡いたします  
 ※ラケット、運動用上履きをご用意ください  
 事故防止のため、はだし、スリッパでの参加はできません  
 ※講師、指導員はおりません  
 ※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)

## 神応いきいき麻雀



日時：一般コース  
 (サポート無しで参加できる方)  
 毎週 火曜日(令和7年1月7日~3月25日)  
 13:00~16:45  
 初心者コース(教室ではありません)  
 毎週 木曜日(令和7年1月9日~3月27日)  
 13:20~16:45  
 ※いずれかのコースしか参加できません  
 ※講師、指導者はおりません。

場所：集会室B室  
 定員：各コース30名程度(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：11月26日~12月8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12月9日以降にご連絡いたします  
 ※ご参加にはいきいきプラザの個人登録証が必要です。

## 専門職による介護予防シリーズ

～栄養について考えてみよう～  
 エネルギー、たんぱく質、塩分について



日時：1月17日(金) 13:00~14:00  
 場所：集会室B室  
 定員：12名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 持物：飲み物、筆記用具  
 講師：東京都済生会中央病院  
 管理栄養士 青山雄太氏  
 申込：12月20日(金)~1月9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1月10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：神応いきプラザ [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 ■□■

# 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 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

## 体が硬い人のためのヨガ

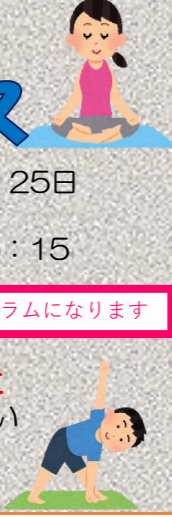
日時: 毎週 金曜日 (全12回)  
 (令和7年1月10日~3月28日)  
 ①13:00~14:00  
 ②14:15~15:15  
 場所: 集会室C室  
 定員: 各8名(抽選)  
 対象: 60歳以上の港区民  
 申込: 12月10日(火)~12月23日(月)までに  
 ご本人が直接窓口またはお電話ください  
 ※当選結果は当選者のみ12月26日(木)  
 以降にご連絡いたします



## ~体の軸を強めよう!~ ヨガミックス

日時: 令和7年1月14日・28日、2月11日・25日  
 3月11日・25日(隔週火曜日)  
 ①13:00~14:00②14:15~15:15  
 場所: 集会室C室  
 定員: 各10名(抽選)  
 対象: 60歳以上の港区民  
 申込: 12月10日(火)~12月23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12月25日(水)  
 以降にご連絡いたします

運動強度が高いプログラムになります



運動しやすい服装、フェイスタオル、飲み物をお持ちください。※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)

## 楽しく!書道

日時: 1月8日~3月26日 第2・4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: 12月13日(金)~12月26日(木)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12月27日(金)  
 以降にご連絡いたします



## やってみよう太極拳

日時: 第1・第3金曜日(1月17日~5月16日)  
 午前の部 ①10:00~11:30  
 午後の部 ②13:00~14:30  
 場所: ①集会室C室 ②体育館  
 定員: ①8名 ②10名程度(抽選)  
 対象: 60歳以上の港区民  
 申込: 11月25日(月)~12月9日(月)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12月10日(火)以降に  
 ご連絡いたします  
 ※動きやすい服装、運動用上履き  
 ※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)



## 膝痛予防改善教室

日時: 1月7日~3月25日(火曜日)  
 10:00~11:00(全12回)  
 場所: 体育館  
 対象: 60歳以上の港区民で、原則下記に該当する方  
 ①欠席せず参加可能な方  
 ②医師から運動制限を受けていない方  
 ※主に座位中心での膝痛の予防及び改善のための  
 体幹および脚筋力を強化する運動プログラムです。  
 痛みを治すためのものではありません。  
 定員: 10名(抽選)  
 持物: タオル・飲料水・屋内用運動靴  
 動きやすい服装・マスク(任意)  
 申込: ご本人がお電話または窓口にて  
 申込期間: 11月25日(月)~12月13日(金)  
 ※12月18日(水)以降に当選者のみ案内状を送付いたします。

## 今から始める 運動 ゆっくりヨガ

日時: 令和7年1月13日~3月24日(全6回)  
 第2・4月曜日13:00~14:00  
 場所: 集会室C  
 定員: 10名(抽選)  
 対象: 60歳以上の港区民  
 申込: 12月10日(火)~12月23日(月)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12月26日(木)以降に  
 ご連絡いたします

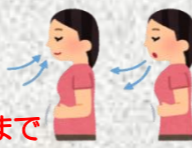
## 神応シネマ上映会

日時: 12月24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)



## 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~

日時: 第1・第3 水曜日10:00~10:30  
 (1月15日・2月5日・2月19日・3月5日・3月19日)  
 場所: 集会室C室  
 定員: 各10名(先着順)  
 対象: 60歳以上の港区民  
 講師: 川口 千咲子 氏  
 申込: 12月20日(金)~定員に達するまで  
 ご本人が窓口またはお電話ください



## 頭とからだの健康教室

日時: 毎週 月曜日(全12回)(1月6日~3月24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: 12月1日(日)~12月15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12月16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

