

神応いきいきプラザ 2月予定表

港区立神応いきいきプラザ

2024年1月25日発行

神応だより 2月号



日	月	火	水	木	金	土
<p>鬼は外！ 福は内！！</p>				1	2	3
				スポーツウェルネス 吹矢教室 ★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 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
				麻雀サロン ★13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
4	5	6	7	8	9	10
折り紙サロン 10:00~12:00	ミニ健30 ★①10:00~10:30 ②11:00~11:30	ぬり絵サロン 10:00~12:00	バドミントンサロン ★9:30~12:00	スポーツウェルネス 吹矢教室 ★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
	ポッチャサロン 10:00~11:30		e声・e歌 ボイスレッスン ★10:00~10:30			
	囲碁サロン 13:00~16:45	囲碁サロン 13:00~16:45	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 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	絵本読み聞かせ教室 ★13:00~14:30
				麻雀サロン ★13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
11	12	13	14	15	16	17
折り紙サロン 10:00~12:00	カローリング サロン 10:00~11:30	ぬり絵サロン 10:00~12:00	バドミントンサロン ★9:30~12:00	スポーツウェルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45	健康トレーニング ★10:00~11:00	
	囲碁サロン 13:00~16:45	囲碁サロン 13:00~16:45	Check 神応うきうき フラダンス教室 ★女性13:00~14:00 男性14:30~15:30	将棋サロン 13:00~16:45	体の固い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
		ヨガミックス ★①13:00~14:00 ②14:15~15:15		麻雀サロン ★13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
18	19	20	21	22	23	24
折り紙サロン 10:00~12:00	ミニ健30 ★①10:00~10:30 ②11:00~11:30	ぬり絵サロン 10:00~12:00	バドミントンサロン ★9:30~12:00	オンライン 音楽療法コンサート 10:00~11:00		卓球サロン ★10:00~12:00
	ポッチャサロン 10:00~11:30		e声・e歌 ボイスレッスン ★10:00~10:30	スポーツウェルネス 吹矢教室 10:00~11:45		
	囲碁サロン 13:00~16:45	囲碁サロン 13:00~16:45	ダーツサロン 14:00~15:30	健康講座 口腔と口腔体操 11:00~11:30	体の固い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
	シネマ上映会 13:00~15:00			将棋 13:00~16:45 麻雀 13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
25	26	27	28	29		
折り紙サロン 10:00~12:00	ミニ健30 ★①10:00~10:30 ②11:00~11:30	ぬり絵サロン 10:00~12:00	バドミントンサロン ★9:30~12:00	スポーツウェルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45	★枠は事前申込みが必要です	
	カローリング サロン 10:00~11:30		Check 神応うきうき フラダンス教室 ★女性13:00~14:00 男性14:30~15:30	将棋サロン 13:00~16:45		
	囲碁サロン 13:00~16:45	囲碁サロン 13:00~16:45	ヨガミックス ★①13:00~14:00 ②14:15~15:15	麻雀サロン ★13:20~16:45		

魅惑の音楽にあわせて...



椅子でもできる ベリーダンス体験会



柔軟性を
高めましょう！

日時：2月26日 月曜日
13:00~14:00

場所：集会室C室
定員：14名(抽選)
対象：60歳以上の港区民

申込：1月25日(木)~2月20日(火)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2月21日(水)以降に
ご連絡いたします

「動かす」「覚える」などの複数の
課題が同時に課せられることで、
脳神経が活性化します！

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：2月22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

お試し体験会

ステキな刺繍教室

全2回



日時：①3月7日 木曜日
13:00~16:00
②3月21日 木曜日
13:00~16:00

会費：500円(材料費として)
講師：河野 文子 氏

申込：2月11日(日)~2月24日(土)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2月25日(日)
以降にご連絡いたします

場所：集会室A室
定員：6名(抽選)
対象：60歳以上の港区民

※イメージです

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 ■□■

追加募集

神応うきうきフラダンス教室

男性枠まだご案内できます！



女性満員御礼！

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
対象：60歳以上の港区民
申込：ご本人が直接窓口またはお電話ください

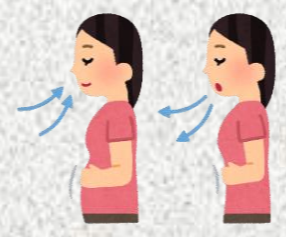


e声・e歌(いーこえ・いーうた) ～健康のためのボイスレッスン～



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：①2月7日 水曜日 10:00～10:30
②2月21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：1月25日(木)～2月4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2月5日(月)
以降にご連絡いたします



追加募集

スポーツウエルネス吹矢教室

日時：毎週 木曜日 ※年末年始、祝日は休講
(令和5年12月7日～令和6年3月28日)
10:00～11:45
場所：体育館
定員：若干名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
会費：500円/月(材料費として)
申込：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)

神応シネマ上映会



日時：2月19日 月曜日
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

あっ！また見たい
「あの名作」を上映します！



看護師による健康講座

日時：2月22日 木曜日 11:00～11:30
テーマ：口腔と健口体操
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

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



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
折り紙サロン	毎週日曜日 10:00～12:00	集会室A室	講師なし 折り紙等をご用意しています
ぬり絵サロン	毎週火曜日 10:00～12:00	サロンスペース	講師なし 画材道具・下絵はをご用意しています
ポッチャサロン	第1・第3月曜日 10:00～11:30	体育館	講師なし 用具はをご用意しています 上履きをご用意ください
カローリングサロン	第2・第4月曜日 10:00～11:30	体育館	講師なし 用具はをご用意しています 上履きをご用意ください
ダーツサロン	第2・第4水曜日 14:00～15:30	集会室A室	講師なし 用具はをご用意しています
囲碁サロン	毎週月・火曜日 13:00～16:45	サロンスペース	講師なし 用具はをご用意しています
将棋サロン	毎週木・金曜日 13:00～16:45	サロンスペース	講師なし 用具はをご用意しています
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
■□■ 申込み必要な事業 ■□■			
男性枠のみ 追加募集 うきうきフラダンス教室	第2・第4水曜日 女性13:00～14:00 男性14:30～15:30	集会室C室	講師あり
卓球サロン	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
バドミントンサロン	毎週水曜日 9:30～12:00	体育館	指導員なし ラケット、上履きをご用意ください
追加募集 スポーツ ウエルネス吹矢教室	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
麻雀サロン	毎週木曜日 13:20～16:45	集会室B室	指導員あり 用具はをご用意しています



← アクセス情報はこちらQRコードから

☆☆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