

神応いきいきプラザ 3月予定表

港区立神応いきいきプラザ

2024年2月25日発行

神応だより 3月号



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					健康トレーニング ★10:00~11:00	卓球サロン ★10:00~12:00
					体の固い人ヨガ ★①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
					将棋サロン 13:00~16:45	

いきいき健康&美 フェスティバル in 神応

高輪地区いきいきプラザ合同イベント

こども~高齢の方まで
皆で楽しみながら

日時：3月29日 金曜日
11:00~16:30

場所：神応いきいきプラザ
参加費：無料
申込：不要 港区の方ならどなたでも！

スポーツウエルネス 吹矢教室



日時：毎週 木曜日
(令和6年4月4日~令和6年9月26日)
10:00~11:45

場所：体育館
定員：20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：2月25日(日)以降にご本人が窓口
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)

利用者懇談会のお知らせ

利用者懇談会を開催いたします
いきいきプラザをご利用の皆さまの
ご意見をお聞かせください！

日時：3月25日 月曜日
10:00~11:00(予定)
場所：敬老室
対象：いきいきプラザをご利用の方
申込：不要 直接会場にお越しください

神応いきいきプラザ 停電のお知らせ

神応ほっとプラザは3月26日(火) 13:00~14:30の間
電気設備定期点検のため停電いたします
エレベーター使用、断水のためトイレの使用、電話不通に
よるお問い合わせ等、電気機器関連のご使用ができません
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をいただきま
すようお願い申し上げます

★ご案内★

令和6年度のスポーツ安全保険の加入を
2月25日(日)より受け付けます

※神応いきいきプラザでの体育系事業に
ご参加の際に補償対象となります
※令和5年度の保険は3月31日で失効
しますのでご注意ください

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



3	4	5	6	7	8	9
折り紙サロン 10:00~12:00	ミニ健30 ★①10:00~10:30 ②11:00~11:30 ポッチャサロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	ぬり絵サロン 10:00~12:00 囲碁サロン 13:00~16:45	バドミントンサロン ★9:30~12:00 e声・e歌 ボイスレッスン ★10:00~10:30	スポーツウエルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45 ステキな刺繍教室 ★13:00~16:00 将棋サロン 13:00~16:45 麻雀サロン ★13:20~16:45	健康トレーニング ★10:00~11:00 体の固い人ヨガ ★①13:00~14:00 ②14:15~15:15 将棋サロン 13:00~16:45	卓球サロン ★10:00~12:00 絵本読み聞かせ教室 ★13:00~14:30
10	11	12	13	14	15	16
折り紙サロン 10:00~12:00	ミニ健30 ★①10:00~10:30 ②11:00~11:30 カローリング サロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	ぬり絵サロン 10:00~12:00 囲碁サロン 13:00~16:45 ヨガミックス ★①13:00~14:00 ②14:15~15:15	バドミントンサロン ★9:30~12:00 ダーツサロン 14:00~15:30 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45 将棋サロン 13:00~16:45 麻雀サロン ★13:20~16:45	健康トレーニング ★10:00~11:00 体の固い人ヨガ ★①13:00~14:00 ②14:15~15:15 将棋サロン 13:00~16:45	卓球サロン ★10:00~12:00
17	18	19	20	21	22	23
折り紙サロン 10:00~12:00	ミニ健30 ★①10:00~10:30 ②11:00~11:30 ポッチャサロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45 シネマ上映会 13:00~15:00	ぬり絵サロン 10:00~12:00 囲碁サロン 13:00~16:45 ヨガミックス ★①13:00~14:00 ②14:15~15:15	バドミントンサロン ★9:30~12:00 e声・e歌 ボイスレッスン ★10:00~10:30	オンライン 音楽療法コンサート 10:00~11:00 スポーツウエルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45 ステキな刺繍教室 ★13:00~16:00 将棋13:00~16:45 麻雀13:20~16:45	健康講座 耳のおはなし 10:00~10:30 体の固い人ヨガ ★①13:00~14:00 ②14:15~15:15 将棋サロン 13:00~16:45	卓球サロン ★10:00~12:00
24	25	26	27	28	29	30
折り紙サロン 10:00~12:00	利用者懇談会 10:00~11:00 ミニ健30 ★①10:00~10:30 ②11:00~11:30 カローリング サロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	ぬり絵サロン 10:00~12:00 電気設備停電検査 13:00~14:30 囲碁サロン 13:00~16:45	バドミントンサロン ★9:30~12:00 ダーツサロン 14:00~15:30 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45 ステキな刺繍教室 ★13:00~16:00 将棋13:00~16:45 麻雀13:20~16:45	Check! いきいき健康&美 フェスティバル in 神応 11:00~16:30 将棋サロン 13:00~16:45	卓球サロン ★10:00~12:00

31 折り紙サロン 10:00~12:00



★枠は事前申込みが必要です

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

からだの固い人のためのヨガ

今からでも
ヨガデビュー!



※座位中心での膝痛予防および改善の体幹、
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
※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)

日時: 毎週 金曜日 (5/3お休み)
(令和6年4月12日~6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: 3月1日(金)~3月14日(木)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3月15日(金)
以降にご連絡いたします

新規募集! ※土曜日 午後に変更されました

みんなでバドミントン

あなたも
始めませんか!



※ラケット、運動用上履きをご用意ください
※指導員、コーチはおりません
※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)

日時: 毎週 土曜日
(令和6年4月6日~6月29日)
13:00~16:30
場所: 体育館
定員: 16名(抽選)
対象: 60歳以上の港区民
申込: 2月25日(日)~3月10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3月11日(月)
以降にご連絡いたします

新規募集!

麻雀サロン

・一般コース
・初心者コース
2コースになりました!



※コースの目安
一般: 役を理解していること、ある程度
点数を数えられる方
初心者: 役やルールを理解しながら、
覚えながら楽しみたい方
ご注意: いずれかのコースしか参加できません

日時: 一般コース 毎週 火曜日
(令和6年4月2日~6月25日)
13:20~16:45(順番の抽選13:00)
初心者コース 毎週 木曜日
(令和6年4月4日~6月27日)
13:20~16:45(順番の抽選13:20)
場所: 集会室B室
定員: 各コース22名(抽選)
対象: 60歳以上の港区民
申込: 2月26日(月)~3月8日(金)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3月9日(土)
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



ヨガにちょっぴりエクササイズをプラスした
体幹強化を目的としたプログラムです

※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)

日時: 4月 第2・第4 火曜日
5・6月 第1・第3 火曜日
(令和6年4月9日~6月18日)
①13:00~14:00
②14:15~15:15
場所: 集会室C室
定員: 8名(抽選)
対象: 60歳以上の港区民
講師: あゆみ氏(ヨガインストラクター)
申込: 2月27日(火)~3月14日(木)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3月15日(金)
以降にご連絡いたします

あなたも
ヨガデビュー!

全2回 ステキな刺繍教室

好評につき
第2弾!

※イメージです



日時: ①4月4日 木曜日 対象: 60歳以上の港区民
13:00~16:00 会費: 500円(材料費として)
②4月18日 木曜日 講師: 河野 文子氏
13:00~16:00 申込: 3月10日(日)~3月23日(土)までに
場所: 集会室A室 本人が窓口またはお電話ください
定員: 各6名(抽選) ※当選結果は当選者のみ3月24日(日)
以降にご連絡いたします

神応シネマ上映会

「あの名作」
を上映します!



3月18日 月曜日
13:00~15:00
体育館集合!

新規募集!

神応 うきうき フラダンス 教室

日時: 第2・第4水曜日
(令和6年4月10日~令和6年6月26日)
女性13:00~14:00
男性14:30~15:30
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: 3月1日(金)~3月15日(金)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3月16日(土)
以降にご連絡いたします
※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)



看護師による 健康講座

日時: 3月22日 金曜日
10:00~10:30

テーマ: 耳のおはなし
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



みんなで卓球

2024年度
第1期
募集です!

日時: 毎週 土曜日
(令和6年4月6日~令和6年6月29日)
10:00~12:00
場所: 体育館
定員: 20名(抽選)
対象: 60歳以上の港区民
申込: 2月25日(日)~3月10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3月11日(月)
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
※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)



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: ①3月6日 水曜日
10:00~10:30
②3月20日 水曜日
10:00~10:30

場所: 集会室C室
定員: 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: 2月21日(水)以降にご本人が直接窓口
またはお電話ください

美しい発声を
学びましょう!



オンライン 音楽療法コンサート

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

jesse(ジェシイ)
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: 3月21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



← 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