

神応いきいきプラザ 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:00~11:30 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 ポッチャサロン 13:00~15:00			スポーツウェルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45 ステキな刺しゅう教室 ①9:30~12:30 ②13:00~16:00 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 初心者麻雀サロン ★13:20~16:45	健康トレーニング ★10:00~11:00	みんなで卓球 ★10:00~12:00 みんなでバドミントン ★13:00~16:30 
7	8	9	10	11	12	13
	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:00~11:30 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 ポッチャサロン 13:00~15:00	ヨガミックス ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 一般麻雀サロン ★13:00~16:45	囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 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 初心者麻雀サロン ★13:20~16:45	スポーツウェルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45 オンライン 音楽療法コンサート 10:00~11:00 ステキな刺しゅう教室 ①9:30~12:30 ②13:00~16:00 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 初心者麻雀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	みんなで卓球 ★10:00~12:00 みんなでバドミントン ★13:00~16:30
14	15	16	17	18	19	20
	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:00~11:30 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 ポッチャサロン 13:00~15:00		e声・e歌 ボイスレッスン ★10:00~10:30 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30	スポーツウェルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45 オンライン 音楽療法コンサート 10:00~11:00 ステキな刺しゅう教室 ①9:30~12:30 ②13:00~16:00 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 初心者麻雀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	みんなで卓球 ★10:00~12:00 みんなでバドミントン ★13:00~16:30 
21	22	23	24	25	26	27
	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:00~11:30 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 ポッチャサロン 13:00~15:00	ヨガミックス ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 健康講座 口腔と健口体操2 10:00~10:30 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 一般麻雀サロン ★13:00~16:45	囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 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 初心者麻雀サロン ★13:20~16:45	スポーツウェルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 初心者麻雀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	みんなで卓球 ★10:00~12:00 みんなでバドミントン ★13:00~16:30
28	29	30	 ★枠は事前申込みが必要です			
	 囲碁12:30~16:30 将棋12:30~16:30 シネマ上映会 13:00~15:00 ポッチャサロン 13:00~15:00 一般麻雀サロン ★13:00~16:45					

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

港区立神応いきいきプラザ

2024年3月25日発行

神応だより 4月号



専門職による 介護予防シリーズ

専門職がテーマに沿って
講演します！

※運動用上履きをご用意ください

日 時：5月8日 水曜日
 10:30~11:30
 テーマ：健康維持のための正しい歩行と姿勢
 場 所：集会室C室
 定 員：12名(抽選)
 対 象：60歳以上の港区民
 講 師：多田 裕一 氏(理学療法士)
 申 込：4月16日(火)~4月29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**5月1日(水)以降に
 ご連絡いたします



看護師による健康講座

日 時：4月23日 火曜日 10:00~10:30
 テーマ：口腔と健口体操 ~パート2~
 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



◆ご案内◆

令和6年度の
「スポーツ安全保険」
の加入を受け付けています

※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

5月10日
スタートします！

はじめての太極拳



日時：第1・第3金曜日
 (5月17日~7月19日)
 10:00~11:30

場所：集会室C室

定員：8名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

申込：3月25日(月)~4月10日(水)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**4月11日(木)以降に
 ご連絡いたします

太極拳は平衡感覚や安定性を向上させ転倒の
 リスクを減らす効果が明らかにされています
 変形性膝関節症に関連した慢性的な痛みの
 コントロールに効果的である可能性があります

※動きやすい服装でお越しください
 ※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)



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

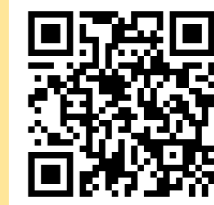
開館時間：【月~土曜日】午前9時~午後9時30分

【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



事業のご案内

ステキな音楽
とともに...

イスでもできる ベリーダンス体操



柔軟性を
高めましょう!

日時：第1・第3 月曜日
(5月6日～7月15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：4月1日(月)～4月21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4月22日(月)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!
※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)

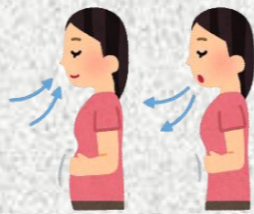
e声・e歌(いーこえーいーうた) ～健康のためのボイスレッスン～



美しい発声を
学びましょう!

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：第1・第3 水曜日
(4月17日～6月19日)
10:00～10:30
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：3月20日(水)～定員に達するまで
ご本人が窓口またはお電話ください



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：4月18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



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：4月30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

☆☆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

いきいき健康(ヘルス)&美(ビューティー) 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

こどもから高齢の方まで
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!



脳トレ&体操

頭とからだの健康教室

※動きやすい服装、タオル、
飲み物をお持ちください



日時：毎週 月曜日
(5月13日～7月29日)
13:00～14:00
場所：集会室B室
定員：7名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
申込：4月15日(月)～4月30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5月1日(水)以降に
ご連絡いたします



ステキな刺しゅう教室 「便利な小物とすごしたい!」

定期事業に
なりました!

日時：第1・第3 木曜日
(5月2日～7月18日)
①9:30～11:45
②13:00～15:15
場所：集会室A室
定員：各6名(抽選)

対象：60歳以上の港区民
会費：1500円(材料費として)
講師：河野 文子 氏
申込：4月8日(月)～4月19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4月20日(土)
以降にご連絡いたします



※イメージです

神応うきうき ハワイアン コンサート

フラダンス!
ウクレレ演奏!

日時：5月12日 日曜日
13:00開場 13:15開演
場所：体育館
対象：60歳以上の港区民
申込：不要
※室内履きをご用意ください



開催事業変更のお知らせ

- 第2・第4 水曜日の
ダーツサロン
- 第2・第4 月曜日の
カローリングサロン
- 毎週火曜日の
ぬり絵サロン
- 毎週日曜日の
折り紙サロン
- 毎週月・火曜日の囲碁サロン
毎週木・金曜日の将棋サロン
- 第1・第3 月曜日の
ポッチャサロン

4月から休止と
させていただきます

4月から 毎週月～金曜日
12:30～16:30 です

4月から 毎週月曜日
13:00～15:00 です