

# 神応いきいきプラザ 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ミニ健30 10:15~10:45 11:00~11:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 ベリーダンス 13:00~14:00 頭とからだの健康教室 13:00~14:00	栄養・生活習慣改善教室 10:00~11:00 一般いきいき麻雀 13:00~16:45 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	パドルテニス体験会 10:00~12:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 頭とからだの健康教室 13:00~14:00 生涯いきいき塾 14:00~15:30	初めての刺しゅう教室 9:30~11:30 スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00~11:45 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	みんなチャレ 10:00~12:00 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 体が硬い人ヨガ 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
8	9	10	11	12	13	14
	ミニ健30 10:15~10:45 11:00~11:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 ポッチャサロン 13:00~15:00 頭とからだの健康教室 13:00~14:00	栄養・生活習慣改善教室 10:00~11:00 利用者懇談会 10:00~11:00 一般いきいき麻雀 13:00~16:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 生涯いきいき塾 14:00~15:30	折り紙サロン 10:00~11:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 介護予防シリーズ 14:30~15:30	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00~11:45 神応うきうき フラダンス教室 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	みんなチャレ 10:00~12:00 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	みんなで卓球 10:00~12:00
15	16	17	18	19	20	21
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 ベリーダンス 13:00~14:00 頭とからだの健康教室 13:00~14:00	栄養・生活習慣改善教室 10:00~11:00 一般いきいき麻雀 13:00~16:45 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 足の測定会 13:30~16:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 足の測定会 13:30~16:00 e声・e歌 ボイスレッスン 10:00~10:30	初めての刺しゅう教室 9:30~11:30 スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00~11:45 オンライン 音楽療法コンサート 10:00~11:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 初心者いきいき麻雀 13:20~16:45	みんなチャレ 10:00~12:00 やってみよう太極拳 ①10:00~11:30 ②13:00~14:30 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	みんなで卓球 10:00~12:00 みんなでバドミントン 13:00~16:30
22	23	24	25	26	27	28
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 ポッチャサロン 13:00~15:00 頭とからだの健康教室 13:00~14:00	栄養・生活習慣改善教室 10:00~11:00 一般いきいき麻雀 13:00~16:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 足の測定会 13:30~16:00	囲碁・将棋サロン 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 神応うきうき フラダンス教室 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	みんなチャレ 10:00~12:00 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	みんなでバドミントン 13:00~16:30

**今から始める運動!**

## ゆっくりヨガ

日時：10月14日(月)~12月23日(月)  
毎月第2・4月曜日 13:00~14:00  
場所：集会室C  
対象：60歳以上の港区民  
定員：8名(抽選)  
申込：9月8日(日)~9月22日(日)  
ご本人が直接窓口またはお電話にて  
**9月23日(月)以降に当選者のみ**に  
お電話にてご連絡いたします。



港区立神応いきいきプラザ

2024年8月25日発行

# 神応だより 9月号



~体の軸を強めよう!~

## ヨガミックス

日時：令和6年10月8日・22日、11月5日・19日  
12月3日・17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：9月17日(火)~9月30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**10月3日(木)  
以降にご連絡いたします



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)

## 体が硬い人のためのヨガ

日時：毎週 金曜日(全12回)  
(令和6年10月11日~12月27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：9月17日(火)~9月30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**10月4日(金)  
以降にご連絡いたします



## 楽しく!書道

日時：10月9日~12月25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  
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：9月10日(火)~9月24日(火)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9月25日(水)  
以降にご連絡いたします

## 美容×創作レクシリーズ第三弾 ハロウィンリースづくり

日時：9月30日 月曜日 10:15~11:30  
場所：集会室B  
定員：20名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：9月1日(日)~9月19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**当選者のみ**9月20日(金)  
以降にご連絡いたします

## 利用者懇談会のお知らせ

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：9月10日 火曜日  
10:00~10:45(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



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

# ■□■ 事業のご案内 ■□■

## 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6年10月1日～12月24日)  
13:00～16:45(順番の抽選 13:00～)  
初心者コース(ルールを覚えながら楽しみたい方)  
毎週 木曜日(令和6年10月3日～12月26日)  
13:20～16:45(順番の抽選 13:20～)  
※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22名程度(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：8月27日(火)～9月9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9月10日(月)  
以降にご連絡いたします

## スポーツウエルネス 吹き矢教室

日時：毎週 木曜日  
(令和6年10月3日～令和7年3月27日)  
10:00～11:45

場所：体育館  
定員：20名(定員に達し次第終了)  
対象：60歳以上の港区民  
会費：500円/月(材料費として)  
申込：令和6年8月25日(日)～定員に達するまで  
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)



## みんなで卓球



日時：毎週 土曜日  
(令和6年10月6日～12月28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：8月25日(日)～9月7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9月8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)



## みんなでバドミントン

日時：毎週 土曜日  
(令和6年10月5日～12月28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：8月25日(日)～9月7日(土)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9月8日(月)  
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  
※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)



## 事業内容変更の お知らせ

ポッチャ：毎週月曜日→第2・4月曜日  
13:00～15:00に変更  
バリーダンス：集会室C→体育館に変更

### 神応うきうき フラダンス教室

日時：10月10日～12月26日(第2・4木曜日)  
1部13:00～14:00 2部14:15～15:15

場所：集会室C室  
対象：60歳以上の港区民  
申込：9月12日(木)～9月26日(木)までに  
ご本人が直接窓口またはお電話にて  
※当選結果は当選者のみ9月27日(金)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

～高血圧や心臓病の方でも安全に  
できる運動のポイント～

日時：9月11日(水) 14:30～15:30  
場所：集会室B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：日本医科大学付属病院理学療法士 石山大介氏  
申込：8月21日(水)～9月3日(火)  
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9月4日(水)以降に  
ご連絡いたします



### オンライン jesse(ジェシイ) 音楽療法コンサート

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：9月19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



### 神応シネマ上映会

日時：8月27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)



# 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・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 バリーダンス	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