

神応いきいきプラザ 1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
 <p>年始は1月4日(土)9:00から開館致します</p>						みんなで卓球 10:00~12:00 みんなでパドミントン 13:00~16:30
5	6	7	8	9	10	11
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 頭とからだ 13:00~14:00 ベリーダンス 13:00~14:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 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	折り紙サロン 10:00~11:30 楽しく書道 13:00~14:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 フラダンス教室 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00~11:45 オレンジカフェ 10:00~11:30 利用者懇談会 10:00~10:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 初心者いきいき麻雀 13:20~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 体の硬い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~12:00 みんなでパドミントン 13:00~16:30
12	13	14	15	16	17	18
	頭とからだ 13:00~14:00 ポッチャサロン 13:00~15:00 ゆっくりヨガ 13:00~14:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 10:00~11:00 一般いきいき麻雀 13:00~16:45 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	e声・e歌 ボイスレッスン 10:00~10:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00~11:45 健康講座 10:00~10:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 初心者いきいき麻雀 13:20~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 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 介護予防シリーズ 13:00~14:00 体の硬い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~12:00 みんなでパドミントン 13:00~16:30
19	20	21	22	23	24	25
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 頭とからだ 13:00~13:30 ベリーダンス 13:00~14:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 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 神応シネマ上映会 13:00~15:00	折り紙サロン 10:00~11:30 楽しく書道 13:00~14:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 フラダンス教室 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	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 初心者いきいき麻雀 13:20~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 体の硬い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~12:00 みんなでパドミントン 13:00~16:30
26	27	28	29	30	31	
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 頭とからだ 13:00~13:30 ポッチャサロン 13:00~15:00 ゆっくりヨガ 13:00~14:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 10:00~11:00 麻雀入門教室 10:00~12:00 一般いきいき麻雀 13:00~16:45 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	麻雀入門教室 10:00~12:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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 初心者いきいき麻雀 麻雀入門教室【合流】 13:00~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 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 体の硬い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	

今年もよろしく
お祈りします

神応だより 1月号



看護師による健康講座

冷え性について

日時：1月16日 木曜日
10:00~10:30
場所：集会室 B
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

第2回

麻雀入門教室 開催

麻雀牌に触れたことのない方募集!

日時：1月28日・29日・30日
(全3回 全てに参加できる方)

- ① 28日29日 10時~12時 集会室 A
- ② 30日 13時~16時30分 集会室 B

費用：660円 (税込み テキスト代実費)

定員：各8名程度

対象：60歳以上の港区民

申込：2024年12月25日~2025年1月15日

窓口またはお電話下さい

当選者のみ1月16日以降にご連絡します。

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
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

利用者懇談会のお知らせ

令和7年度 第3回
神応いきいきプラザ利用者懇談会

【活動報告・今後の予定・意見交換など】

日時：1月9日(木)
10:00~10:45(予定)

場所：神応いきいきプラザ 敬老室

対象：神応いきいきプラザご利用の方

これからご利用予定の方等どなたでも

申込：不要・当日直接お越しください

おきかせこの機会にぜひ、皆様のご意見
ご要望をお聞かせください



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

共に繋がり・語り・学ぶカフェ

神応deオレンジカフェ

日時：令和7年1月9日（木）
10:00～11:30

場所：集会室B

対象：港区民で介護予防や物忘れ予防に興味・関心のある方

申込：不要

高輪地区高齢者相談センター主催

☆認知症予防のための体操

☆専門職個別相談など

お気軽にお立ち寄りください



次回予定 2月13日（木）

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

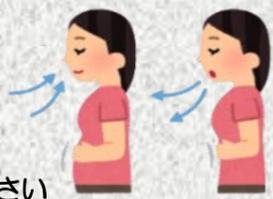
定員：各10名(先着順)

対象：60歳以上の港区民

講師：川口千咲子氏

申込：～定員に達するまで

ご本人が窓口またはお電話ください



神応シネマ上映会

日時：1月21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（上履きを持参ください）

対象：60歳以上の港区民

申込：不要(先着10名程度)



イスでもできる

ベリーダンス

先生の
ダンスお披露目会

日時：令和7年1月20日(月)

13:00～

神応いきいきプラザ 体育館



先生のステージをお披露目します！

お気軽にご覧下さい



お知らせ

第1・第3金曜日に開催の
やってみよう太極拳ですが
1月の第1金曜はお正月で休館の為
1月のみ第3第5金曜日に開催致します。
(2月からは第1第3金曜になります)
宜しくお願ひ致します

楽しく脳トレ

折り紙サロン



毎月 第2・第4 水曜
時間 10:00～11:30

場所 サロンスペース

当日登録証をお持ちください

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	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	講師無し
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
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水曜日 1部：13:00～14:00 2部：14:15～15:15	集会室C	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	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	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	講師あり
楽しく！書道	第2・第4水曜日 13:00～14:30	集会室B	講師あり
ゆっくりヨガ	第2・第4月曜日 13:00～14:00	集会室C	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	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円が必要です 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 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	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	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