

# 神応いきいきプラザ 2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						みんなで卓球 10:00~12:00  みんなでバドミントン 13:00~16:30
2	3	4	5	6	7	8
	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	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	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45 初心者いきいき麻雀 13:20~16:45 囲碁・将棋サロン 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 体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんな卓球 10:00~12:00 みんなバドミントン 13:00~16:30
9	10	11	12	13	14	15
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 頭とからだ 13:00~14:00 ゆっくりヨガ 13:00~14:00 ポッチャサロン 13:00~15:00 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	楽しく書道 13:00~14:30 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45 オレンジカフェ 10:00~11:30 初心者いきいき麻雀 13:20~16:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
16	17	18	19	20	21	22
	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	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 健康講座/漢方 14:00~15:00	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45 初心者いきいき麻雀 13:20~16:45 囲碁・将棋サロン 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 体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんな卓球 10:00~12:00 みんなバドミントン 13:00~16:30
23	24	25	26	27	28	
	頭とからだ 13:00~14:00 ゆっくりヨガ 13:00~14:00 ポッチャサロン 13:00~15:00 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 神応シネマ上映会 13:00~15:00 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	楽しく書道 13:00~14:30 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45 初心者いきいき麻雀 13:20~16:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	

# 神応だより 2月号



## 専門職による介護予防シリーズ 認知症予防を最新機器から学ぼう

日時：3月4日(火)14:30~16:00  
 場所：神応いきいきプラザ 集会室C  
 講師：順天堂東京江東高齢者医療センター  
 理学療法士 國枝 洋太氏  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：10名(申込多数の場合抽選)  
 持物：筆記用具、飲み物  
 申込：2月11日(火)~2月24日(月)



お電話または受付にてお申し込み下さい。  
 2月25日(火)以降に 当選者のみ電話連絡します。

## 終活講座 はじめの一步(全2回)

日時：3月5日(水)、19日(水) 13:30~15:00  
 場所：神応いきいきプラザ 集会室A  
 講師：トラスト弁護士法人 終活セミナー講師  
 終活プランナー 大塚晴代氏  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：8名(2回とも参加できる方)  
 持ち物：筆記用具  
 申込：2月11日(火)~2月24日(月)  
 2月26日(水)以降に当選者のみ電話連絡します。

突然来るもしもの為に



- ・身近な事の整理の仕方
- ・漠然とした不安を解消
- ・後半の30分は質疑応答なので、知りたかったことが聞ける

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 ■□■

## スポーツウエルネス 吹矢教室

日時:毎週木曜  
(3月27日迄)  
10:00~11:45  
場所:体育館  
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)

追加募集中

## 健康講座

講師 北里研究所病院  
漢方鍼灸治療センター  
薬剤師 緒方千秋氏

### 漢方

日時:2月19日(水) 14:00~15:00  
場所:集会室B  
対象:60歳以上の港区民  
定員:20名(抽選)  
費用:無料  
申込:1月27日(月)~2月9日(日)  
ご本人が窓口またはお電話下さい  
※2月11日(火)以降当選者のみご連絡いたします

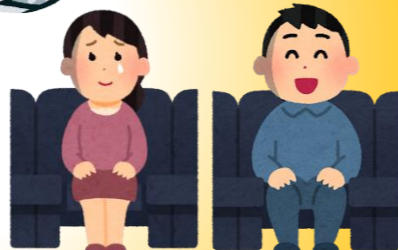


最終火曜は映画の日!

## 神応シネマ上映会

2月25日 火曜日  
13:00~15:00 体育館

にて上映します!



## 神応deオレンジカフェ

日時:2月13日(木)  
10:00~11:30  
対象:港区民で介護予防や物忘れ予防に  
興味・関心ある方  
場所:集会室B  
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

# 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	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 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	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 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