

神応いきいきプラザ 7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ミニ健30 10:15~10:45 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	e声・e歌 ボイスレッスン 10:00~10:30	ステキな刺しゅう教室 ①9:30~11:45 ②13:00~15:15	健康トレーニング 10:00~11:00	Let's 脳活 15:30~16:30
	頭とからだの健康教室 13:00~14:00	一般麻雀サロン 13:00~16:45	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	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	はじめての太極拳 10:00~11:30	
	ベリーダンス 13:00~14:00			初心者麻雀サロン 13:20~16:45		
	ポッチャサロン 13:00~15:00					
7	8	9	10	11	12	13
ミニ健30 10:15~10:45 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	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	健康トレーニング 10:00~11:00	Let's 脳活 15:30~16:30	
専門職による 介護予防シリーズ 10:30~11:30	一般麻雀サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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	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	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			
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		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45			
ポッチャサロン 13:00~15:00	生涯いきいき塾 14:00~15:30		初心者麻雀サロン 13:20~16:45			
14	15	16	17	18	19	20
頭とからだの健康教室 13:00~14:00	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	ステキな刺しゅう教室 ①9:30~11:45 ②13:00~15:15	健康トレーニング 10:00~11:00	みんなで卓球 10:00~12:00	
囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	一般麻雀サロン 13:00~16:45	e声・e歌 ボイスレッスン 10:00~10:30	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00~11:45	はじめての太極拳 10:00~11:30	みんなでバドミントン 13:00~16:30	
ポッチャサロン 13:00~15:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		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	Let's 脳活 15:30~16:30	
ベリーダンス 13:00~14:00			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		
			初心者麻雀サロン 13:20~16:45			
21	22	23	24	25	26	27
ミニ健30 10:15~10:45 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	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	健康トレーニング 10:00~11:00	みんなで卓球 10:00~12:00	
頭とからだの健康教室 13:00~14:00	一般麻雀サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなでバドミントン 13:00~16:30	
囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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	Let's 脳活 15:30~16:30		
ポッチャサロン 13:00~15:00			囲碁・将棋サロン 13:00~16:45			
			初心者麻雀サロン 13:20~16:45			
28	29	30	31			
ミニ健30 10:15~10:45 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	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	一般麻雀サロン 13:00~16:45					
囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45					
ポッチャサロン 13:00~15:00	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					

港区立神応いきいきプラザ

2024年6月25日発行

神応だより 7月号



やってみよう太極拳



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)

日時：第1・第3金曜日
(8月2日~12月20日)
10:00~11:30

場所：集会室C室

定員：8名程度(抽選)

対象：60歳以上の港区民

申込：6月25日(火)~7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7月11日(木)以降にご連絡いたします

魅惑の音楽にあわせて...



椅子でもできるベリーダンス



柔軟性を高めましょう!

「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!

日時：8月5日~11月18日(全8回)

第1・3月曜日

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：7月1日(月)~7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7月22日(水)以降にご連絡いたします

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 ■□■

折り紙サロン

日時：第2・第4水曜日（7月10日スタート）
10：00～11：30
場所：集会室C
対象：60歳以上の港区民
申込：不要（当日先着10名）
上記時間内でご都合に合わせて
ご来館ください。（受付時間9:45～10:00）

☆お知らせ☆

7月6日
「みんなで卓球」・「みんなでバドミントン」
7月13日
「みんなで卓球」・「みんなでバドミントン」
はお休みです。

オンライン 音楽療法コンサート

jesse(ジェシー)
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：7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



 ※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



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：7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

初めての刺しゅう教室

日時：第1・第3 木曜日
（8月1日・8月15日）
①9：30～11：30

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：600円（材料費として）
講師：河野 文子 氏
申込：7月14日（日）～7月27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7月28日（日）
以降にご連絡いたします



※イメージです

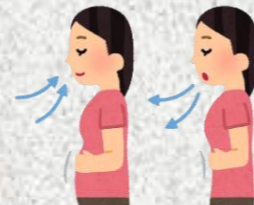
e声・e歌（いーこえ・いーうた）～健康のためのボイスレッスン～



美しい発声を
学びましょう!

日時：第1・第3 水曜日
（7月3日～9月18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：6月19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



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

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	毎週月曜日 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・第4木曜日 女性13:00～14:00 男性14:30～15:30	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
イスでもできるベリーダンス	第1・第3月曜日 13:00～14:00	集会室C室	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
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
一般 麻雀サロン	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 麻雀サロン	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

※ 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



☆☆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