神応いきいきプラザ　11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30		楽しく書道 13:00～14:30	スポーツウエルネス吹矢教室 10:00～11:45	麻雀入門教室 9:30～11:30	みんなで卓球 10:00～11:40
	ベリーダンス 13:00～14:00			初心者いきいき麻雀 13:00～16:40	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなでバドミントン 13:00～16:30
	麻雀入門教室 13:30～15:30				体が硬い人のヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
					やってみよう太極拳 13:00～14:30	
					上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	
8	9	10	11	12	13	14
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30	からだ応援 ヘルスアップ教室 10:00～11:00	塗り絵de脳トレ 10:20～11:20	スポーツウエルネス吹矢教室 10:00～11:45	麻雀入門教室 9:30～11:30	みんなで卓球 10:00～11:40
	ボッチャサロン 13:00～15:00	頭とからだの健康教室 13:00～14:00		初心者いきいき麻雀 13:00～16:40	体が硬い人のヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	みんなでバドミントン 13:00～16:30
	ゆっくりヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15				上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	
	麻雀入門教室 13:30～15:30					
15	16	17	18	19	20	21
モーニングヨガ 10:00～11:00	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30	からだ応援 ヘルスアップ教室 10:00～11:00	塗り絵de脳トレ 10:20～11:20	スポーツウエルネス吹矢教室 10:00～11:45	麻雀入門教室 9:30～11:30	みんなで卓球 10:00～11:40
	ベリーダンス 13:00～14:00	頭とからだの健康教室 13:00～14:00	楽しく書道 13:00～14:30	初心者いきいき麻雀 13:00～16:40	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなでバドミントン 13:00～16:30
	麻雀入門教室 13:30～15:30	うきうきフラセラピー 13:30～14:30			体が硬い人のヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
		骨盤メンテナンスヨガ 13:30～14:30			やってみよう太極拳 13:00～14:30	
					上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	
22	23	24	25	26	27	28
	ボッチャサロン 13:00～15:00	からだ応援 ヘルスアップ教室 10:00～11:00		スポーツウエルネス吹矢教室 10:00～11:45	麻雀入門教室 9:30～11:30	みんなで卓球 10:00～11:40
	ゆっくりヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	頭とからだの健康教室 13:00～14:00		初心者いきいき麻雀 13:00～16:40	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなでバドミントン 13:00～16:30
	麻雀入門教室 13:30～15:30	うきうきフラセラピー 13:30～14:30		シネマ上映会 13:30～15:15	体が硬い人のヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
				生涯いきいき塾 14:00～15:00	上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	
				ほっと交流会 15:15～15:45		
29	30					
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30					



月曜～金曜 13:00～16:45 サロンスペースにて囲碁・将棋ご用意しています
毎朝　9:15～9:45「いきプラ朝体操」を行っています

2026年10月25日発行

港区立神応いきいきプラザ

神応だより　11月号

予告!!

神応文化祭

楽しいゲームや体を動かしながら遊べる運動コーナー
体験から学ぶ防災知識や、いざという時に役立つ情報講座など、
遊んで学べるワクワク企画が盛りだくさん♪
子供から大人まで、みんなで楽める神応文化祭、
12月6日はぜひ、神応いきいきプラザでお過ごしください☆
※各ブースにより開始・終了時間が異なります

詳細は次号で

ボッチャ　ダーツ　eスポーツ　非常食試食体験　シネマ　などなど

※プログラムは変更になる場合がございます

【日程】12月6日(日)
【時間】10:00～15:00
【場所】神応いきいきプラザ
【対象】港区民どなたでも(年齢問わず)
【申込】不要
当日お手伝いいただける方
募集中❢

第42回 港区

さわやか体育祭

～参加者・見学者まだまだ受付中～
日程：11月13日(金)9:30～12:30
場所：港区スポーツセンター5階アリーナ
対象：おおむね60歳以上の港区民
定員： 320名
申込：当館窓口またはお電話にて
●希望者送迎バスあり

オリジナルギフト付き!!
見学だけでも貰えちゃいます♪

●●● 認知症区民公開講座 ●●●

～ 認知症のある人が暮らしやすい街になるために ～

日程：12月19日(土) 14:00～15:00
場所：集会室C
定員：20名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
申込期間：11月1日(日)～定員に達し次第終了
申込方法：ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込ください

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：神応いきいきプラザで 検索 もしくは、QRコードから

●● 事業のご案内 ●●

男性のための 料理教室

日時：令和9年1月5日(火)～ 3月23日(火)
時間：11:00～13:00（集会室B）　※毎週火曜･全12回
定員：6名(抽選)
対象：60歳以上の港区民(男性限定･全日程参加できる方)
費用：600円程度／回（材料費として）
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、お手拭き用タオル
申込期間：11月10日(火)～11月22日(日)
申込方法：本人が直接窓口にてお申込ください
当選連絡：12月1日(火)以降、当選者のみに案内状送付いたします



骨盤メンテナンスヨガ

今月の 1day YOGA

日時：11月17日(火) 13:30～14:30（体育館）
講師：あゆみ先生　定員：20名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
持ち物：動きやすい服装･飲み物
申込期間：10月25日(日)～11月7日(土)
申込方法 :本人が直接窓口またはお電話にて申込ください
当選連絡: 11月10日(火)以降、当選者のみにご連絡いたします

運動強度
★★☆

塗り絵 de 脳トレ

日程：①11月11日(水)
　　②11月18日(水)
時間：10:20～11:20（集会室C）
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
※塗り絵の下絵、色鉛筆のご用意あり
申込：不要
　　（当日直接お越しください）

膝痛予防改善教室

日時：令和9年1月5日(火)～3月23日(火)
　　※毎週火曜･全12回
時間場所：10:00～11:00（体育館）
定員：10名(抽選)　対象：60歳以上の港区民
●欠席せず参加可能な方
●医師から運動制限を受けていない方
持ち物：タオル、飲み物、上履き、動きやすい服装
申込期間：11月2日(月)～11月13日(金)
申込方法：窓口またはお電話にて申込ください
当選連絡：11月19日(木)以降、当選者のみに
　　案内状送付します

ツキイチ 神応シネマ上映会

日程: 11月26日(木)　時間場所：13:30～15:15（集会室C）
定員: 24名　対象: 60歳以上の港区民

◆当日は13:00～事務所窓口にて整理券を配布します◆
定員に達し次第締切とさせて頂きますので、ご了承ください。
開場後定員に達していない場合は、先着順にて残席にご案内いたします。

コーヒーつき

11月は木曜開催　申込不要　整理券配布　自由席

上映作品は館内ポスターまたは
お電話にてお問い合わせください

●● 定期開催事業一覧 ●●

※個人登録証をお持ちください。
※講師及び施設の点検等の都合により日程が変更又は中止となる場合がございます。ご了承ください。

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
ボッチャサロン	第2・4月曜日 13:00～15:00	体育館	講師無し ※ユニバーサルボッチャのルールではありません
神応シネマ上映会	毎月最終水曜日 13:30～	集会室C	定員24名 13:00～窓口にて整理券配布制
●● 申込みが必要な事業 ●●			
楽しく！書道	第1・3水曜日 13:00～14:30	集会室B	講師 / 長山 博子 氏
うきうきフラセラピー	第2・4火曜日 13:30～14:30	集会室C	講師 / 森永 紗希子 氏 ★常時申込受付中
ゆっくりヨガ	第2・4月曜日 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	集会室C	講師 / 仲野 稔江 氏 フェイスタオルをご用意ください
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
モーニングヨガ	毎月日曜日 10:00～11:00	集会室C	ボランティア講師
イスでもできるベリーダンス	第1・3月曜日 13:00～14:00	体育館	講師 / 内藤 久美 氏 ★常時申込受付中
みんなで卓球	毎週土曜日 10:00～11:40	体育館	指導員なし、受付時間10時迄 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	講師 / スポーツウエルネス吹矢協会 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・3金曜日 13:00～14:30	体育館	講師 / ジョリヴェ・ミュリエル 氏 上履きをご用意ください ★常時申込受付中
上級者 いきいき麻雀	毎週金曜日 13:00～16:40	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 13:00～16:40	集会室B	指導員なし 用具はご用意しています

神応ほっと交流会（利用者懇談会）

お茶を飲みながらお話ししませんか?

日程：11月26日(木)
時間：15:15～15:45（集会室C）
対象：60歳以上の港区民
申込：不要(当日直接お越しください)

コーヒーつき



●●個人登録証をお作り下さい●●

※ 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及び緊急連絡先のメモをご持参ください