

# 神応だより 6月号



## 神応いきいきプラザ 6月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	ミニ健30 10:00~10:30 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	健康トレーニング 10:00~11:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなで卓球 10:00~11:40
	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	楽しく書道 13:00~14:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなでパドミントン 13:00~16:30
	パリーダンス 13:00~14:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	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	
7	8	9	10	11	12	13	
	ミニ健30 10:00~10:30 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	健康トレーニング 10:00~11:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなで卓球 10:00~11:40
	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		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなでパドミントン 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		初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15			うきうきフラセラピー 13:30~14:30			
14	15	16	17	18	19	20	
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	健康講座 10:00~10:30	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	健康トレーニング 10:00~11:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなで卓球 10:00~11:40
	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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなでパドミントン 13:00~16:30
	パリーダンス 13:00~14:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	楽しく書道 13:00~14:30	初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	やってみよう太極拳 13:00~14:30	
		肩こり・腰痛 ゆるっとリリースヨガ 13:30~14:30				上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
21	22	23	24	25	26	27	
フィットネスフラ 13:30~14:30	ポッチャサロン 13:00~15:00	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	10:45~12:00 警視庁見学ツアー	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	健康トレーニング 10:00~11:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなで卓球 10:00~11:40
	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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなでパドミントン 13:00~16:30
	ゆっくりヨガ 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 13:00~16:40	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
				うきうきフラセラピー 13:30~14:30			
28	29	30					
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	腰痛予防改善教室 10:00~11:00					
		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					
		シネマ上映会 13:30~15:45					

### シニアの学びイベント

### 警視庁見学ツアー



日時: 令和8年6月24日(水) 9:45 白金高輪駅集合 → 10:45~12:00見学 → 白金高輪駅解散  
 定員: 9名(抽選) 対象: 60歳以上の港区民  
 参加費用: 無料 ※交通費各自負担  
 申込期間: 5月25日(月)~6月5日(金)  
 申込方法: ご本人が直接窓口またはお電話にて  
 当選連絡: 6月8日(月)以降、**当選者のみ**にご連絡いたします

- 公的身分証明書が必要となります
- 荷物検査があります
- 庁内には少し階段があります

### ミニフットゴルフ体験会

日時: 7月1日、8日、15日、22日、29日(毎週水曜日)  
 時間場所: 10:00~11:30(体育館)  
 定員: 15名(抽選) 対象: 60歳以上の港区民  
 持ち物: 飲み物・上靴(必須)  
 申込期間: 6月5日(金)~6月15日(月) ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込ください  
 当選連絡: 6月17日(水)以降、**ご当選者のみ**にご連絡いたします

サッカー×ゴルフ  
 ボールを蹴ってカップイン  
 これが意外と難しい~♪

### 神応シネマ上映会 2本立てスペシャル

日時: 令和8年6月30日(火)  
 13:30~15:45(予定)  
 場所: 集会室C  
 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

豊岡いきいきプラザ制作  
**『おかしなシニア会議』**  
 ★当日、出演者の舞台挨拶あり★  
 監督: 武田成史(豊岡いきいきプラザ館長)  
 出演: いきいきプラザ利用者  
 上映時間: 23分

**『慕情』**  
 1955年アメリカ  
 出演: ジェニファー・ジョーンズ  
 ウィリアム・ホールデン  
 上映時間: 102分

### 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 ●●

## ■ 肩こり・腰痛ゆるっとリリースヨガ

### 今月の1day YOGA

固まりやすい肩・腰を  
じんわり整えます！

運動強度  
☆☆☆

日時: 令和8年6月16日(火)13:30~14:30  
場所: 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  
申込期間: 5月25日(月)~6月7日(日)  
申込方法: ご本人が直接窓口またはお電話にて  
当選連絡: 6月9日(火)以降、**当選者のみ**にご連絡  
いたします

## ■ ゆっくりヨガ

日程: 令和8年7月13日~9月28日(第2・4月曜日)  
時間: ①13:00~14:00 ②14:15~15:15  
場所: 集会室C  
定員: 各8名(抽選) **スポーツ保険対象事業**  
対象: 60歳以上の港区民  
講師: 仲野 稔江 先生  
申込期間: 6月8日(月)~6月20日(土)  
申込方法: ご本人が直接窓口またはお電話にて  
当選連絡: 6月22日(月)以降、**当選者のみ**にご連絡  
いたします

## ■ 体が硬い人のためのヨガ

日程: 令和8年7月10日~9月25日(毎週金曜日)  
時間: ①13:00~14:00 ②14:15~15:15  
場所: 集会室C  
定員: 各8名(抽選) **スポーツ保険対象事業**  
対象: 60歳以上の港区民 ※講師あり  
申込期間: 6月15日(月)~6月30日(火)  
申込方法: ご本人が直接窓口またはお電話にて  
当選連絡: 7月3日(金)以降、**当選者のみ**にご連絡  
いたします

## ■ うきうきフラセラピー

日程: 令和8年7月9日・30日/8月6日・13日/9月3日・17日  
時間場所: 13:30~14:30(集会室C) (木曜日開催)  
定員: 18名(抽選) **スポーツ保険対象事業**  
対象: 60歳以上の港区民  
講師: 森永 紗希子 先生  
申込期間: 6月1日(月)~6月15日(月)  
申込方法: ご本人が直接窓口またはお電話にて  
当選連絡: 6月18日(木)以降、**当選者のみ**にご連絡  
いたします

## ■ 楽しく書道

日程: 令和8年7月1日・15日/8月19日・26日/9月2日・16日  
時間場所: 13:00~14:30(集会室B) (水曜日開催)  
定員: 16名(抽選)  
対象: 60歳以上の港区民  
講師: 長山 博子 先生  
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)  
申込期間: 6月10日(水)~6月23日(火)  
申込方法: ご本人が窓口またはお電話にて  
当選連絡: 6月24日(水)以降、**当選者のみ**にご連絡いたします

## ■ 看護師による 健康講座

### 【6月のテーマ】フレイル予防

日時: 令和8年6月17日(水)10:00~10:30  
場所: 集会室C **座ってできる体操や  
歌を歌って予防しよう!**  
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

## ■ みんなでバドミントン

日程: 令和8年7月4日~9月26日(毎週土曜日)  
時間: 13:00~16:30 **スポーツ保険対象事業**  
場所: 体育館  
定員: 25名(抽選) 対象: 60歳以上の港区民 ※講師はおりません  
申込期間: 5月25日(月)~6月8日(月)  
申込方法: ご本人が直接窓口またはお電話にて  
当選連絡: 6月10日(水)以降神応いきいきプラザ  
ホームページにて掲載いたします

## ■ みんなで卓球

日程: 令和8年7月4日~9月26日(毎週土曜日)  
時間: 10:00~11:40 **スポーツ保険対象事業**  
場所: 体育館  
定員: 25名程度(抽選) ※講師はおりません  
対象: 60歳以上の港区民  
申込期間: 5月25日(月)~6月8日(月)  
申込方法: ご本人が窓口またはお電話にて  
当選連絡: 6月10日(水)以降神応いきいきプラザ  
ホームページにて掲載いたします  
※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  
※遅刻・途中参加不可となります

## ■ 神応いきいき麻雀

☆木曜: 初心者コース  
(ルールや役を理解済、ゆっくり打ちたい方)  
日時: 令和8年7月2日~9月24日 13:00~16:40  
☆金曜: 上級者コース  
(ルールや役、点数を理解済、自分で計算できる方)  
日時: 令和8年7月3日~9月25日 13:00~16:40  
**どちらか片方のみ、お申込み可**

場所: 集会室B ※講師はおりません  
定員: 各コース27名程度(抽選)  
対象: 60歳以上の港区民  
申込期間: 5月28日(木)~6月10日(水)  
申込方法: ご本人が直接窓口またはお電話にて  
当選連絡: 6月12日(金)以降神応いきいきプラザ  
ホームページにて掲載いたします

## ■ 利用者懇談会

日程: 6月25日(木) 9:50~10:30  
場所: 敬老室 **いきプラご利用の  
皆さまのご意見を  
お聞かせください!**  
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

# 〇〇 定期開催事業一覧 〇〇

※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
<b>●● 申込みが不要な事業 ●●</b>			
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 ※ユニバーサルポッチャのルールではありません
神応シネマ上映会	毎月最終火曜日	集会室C	<b>7月から最終水曜日に変更となります</b>
看護師による健康相談	不定期		看護師のいる時にお声がけください
<b>●● 申込みが必要な事業 ●●</b>			
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 <b>※ 日程変更あり</b>
うきうき フラセラピー	第1・3木曜日 13:30~14:30	集会室C	講師 / 森永 紗希子 氏 <b>※ 日程変更あり</b>
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
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
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
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 / 日本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
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



☆☆ 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