

神応いきいきプラザ 8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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 やってみよう太極拳 13:00～14:30 一般いきいき麻雀 13:00～16:40 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	みんなで卓球 10:00～11:40 みんなでバドミントン 13:00～16:30
3	4	5	6	7	8	9
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	腰痛予防改善教室 10:00～11:00 健康トレーニング 13:00～14:00 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	e声みんなで ボイスレッスン 10:00～10:30 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	刺しゅうで夏バッグ 09:30～11:30 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 13:20～16:40 うきうきフラセラピー 13:30～15:00 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 一般いきいき麻雀 13:00～16:40 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	みんなで卓球 10:00～11:40 みんなでバドミントン 13:00～16:30
10	11	12	13	14	15	16
	ゆっくりヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15 ポッチャサロン 13:00～15:00 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	腰痛予防改善教室 10:00～11:00 健康トレーニング 13:00～14:00 楽しく書道 13:00～14:30 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	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 13:20～16:40 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 13:00～14:30 体が硬い人のヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15 一般いきいき麻雀 13:00～16:40 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	みんなで卓球 10:00～11:40 みんなでバドミントン 13:00～16:30
17	18	19	20	21	22	23
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	腰痛予防改善教室 10:00～11:00 健康トレーニング 13:00～14:00 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	e声みんなで ボイスレッスン 10:00～10:30 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	刺しゅうで夏バッグ 09:30～11:30 オンラインコンサート 10:00～10:30 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 13:20～16:40 うきうきフラセラピー 13:30～15:00 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 一般いきいき麻雀 13:00～16:40 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	みんなで卓球 10:00～11:40 みんなでバドミントン 13:00～16:30
24	25	26	27	28	29	30
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 ゆっくりヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15 ポッチャサロン 13:00～15:00 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	腰痛予防改善教室 10:00～11:00 健康トレーニング 13:00～14:00 楽しく書道 13:00～14:30 シネマ上映会 13:00～15:00 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	足の測定会 13:00～16:00 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 初心者いきいき麻雀 13:20～16:40 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	一般いきいき麻雀 13:00～16:40 体が硬い人のヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15 囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	みんなで卓球 10:00～11:40 みんなでバドミントン 13:00～16:00
31	神応シネマ上映会 日時:8月26日火曜日 13:00～15:00 場所:集会室A ☆ 熱中症に気をつけて ☆ 喉が渇いていなくても、こまめに水分塩分補給をお忘れなく。 神応いきいきプラザはクーリングシェルターとしてご利用できます。 無料の麦茶もご用意しています。ぜひご来館ください。(60歳以上の港区民の方)					

港区立神応いきいきプラザ

2025年7月25日発行

神応だより 8月号



栄養・生活習慣改善教室

～生活習慣病編～

日時:9月2日～12月2日 毎週火曜日 全12回
10:00～11:00

場所:体育館
定員:12名(多数の場合抽選)
対象:60歳以上の港区民
申込:7月25日(金)～8月8日(金)
ご本人が窓口またはお電話ください



有酸素運動や
体幹トレーニング等の運動と
栄養講話を取り組む教室です。

動きやすい服装でお飲み物と
上履きをご持参ください。



※1人で会場まで通う事ができ、継続して参加できる方
講座開始前と終了後に血圧測定を実施します。

専門職による

介護予防シリーズ

日時:9月4日(木) 13:00～14:30

場所:体育館
講師:株式会社Medibody 多田 裕一氏
大塚製薬株式会社 蛇谷 幸紀氏
定員:25名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
持物:上履き、筆記用具
申込:8月1日(金)～8月25日(月)
ご本人が窓口またはお電話ください
当選者のみ8月27日(水)以降にご連絡いたします

テーマ①

正しい姿勢が
痛みの改善につながる



テーマ②

水分補給の大切さ



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



足の測定会

テーマ「認知症と足の関係」

日時:8月27日(水) ①13:00~
②14:00~
③15:00~
1時間各6名
場所:集会室A
定員:20名程度(各時間6~7名ずつ)
対象:60歳以上の港区民
申込:8月1日(金)~8月13日(水) 抽選
当選者のみ8月15日(金)以降にご連絡いたします

グループ単位で測定から
足の講話を行います
測定結果はマンツーマンで説明!



イスでもできる

ベリーダンス体操

日時:9月1日(月)~11月17日(月) (全6回)
13:00~14:00
場所:体育館
対象:60歳以上の港区民
定員:20名(抽選)
申込:8月11日(金)~8月21日(木)
ご本人が窓口またはお電話ください。
当選者のみ8月22日(金)以降にご連絡いたします。

柔軟性の向上や
骨盤底筋を鍛えるので
失禁予防にも



追加募集中

スポーツウェルネス吹矢

日時:毎週木曜日 (9月25日まで)
10:00~11:45
場所:体育館
会費:500円(材料費)
申込:ご本人が窓口またはお電話ください
2年連続 区長杯優勝!!

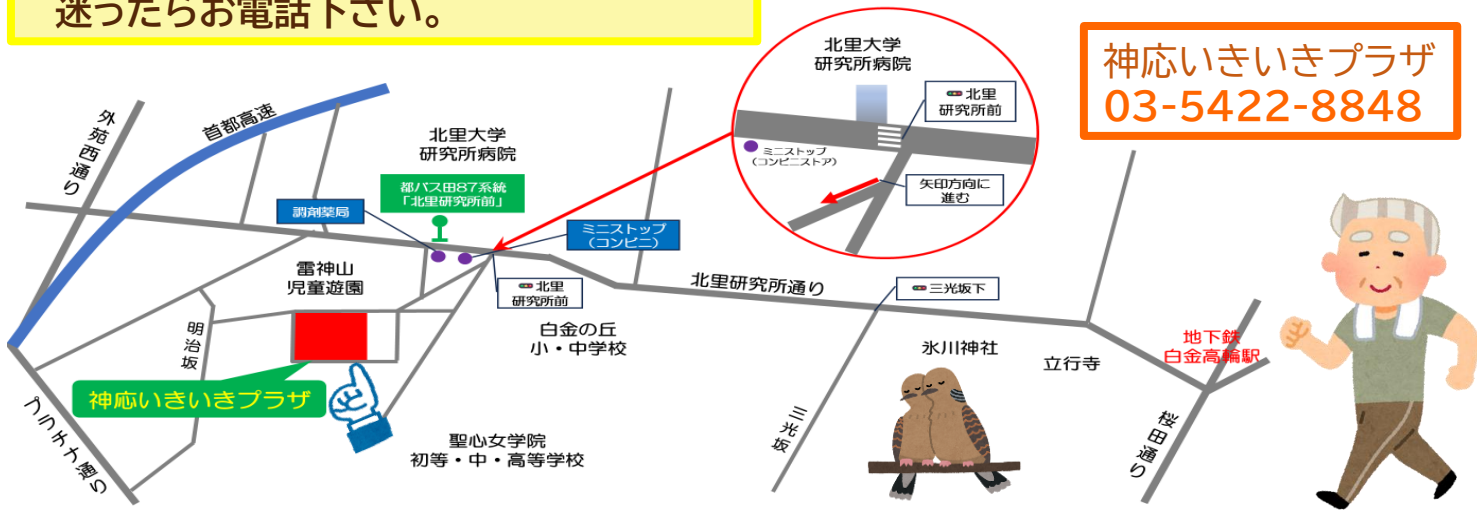


8月 東京近郊花火大会

2(土) 荒川河川敷、江戸川河川敷
4(月) 神津島
9(土) 奥多摩町、大島漁港
11(月) 八丈島
16(土) 明治神宮外苑
23(土) 昭島市
28(木) 多摩川河川敷



白金高輪駅からは、徒歩13分程かかります。
迷ったらお電話下さい。



神応いきいきプラザ
03-5422-8848



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	集会室A	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			
楽しく!書道	第2・4火曜日 13:00~14:30	集会室B	講師あり
e声みんなでボイスレッスン	第1・3水曜日 10:00~10:30	集会室C	講師あり
うきうきフラセラピー	第1・3木曜日 13:30~15:00	集会室C	講師あり
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
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	講師あり (8月はお休みします)
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
スポーツウェルネス吹矢教室	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
やってみよう太極拳	第1・3金曜日 13:00~14:30	体育館	講師あり 上履きをご用意ください
一般 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 13:20~16:40	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