

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年8月号

毎月 15 日発行

2026年11月の貸室・9月分の講座のお申し込みは

8月3日(月)開始

貸室については、ホームページもご覧ください

申し込み受付時間 9:00~17:30

ホームページにも最新の情報を掲載しています

<https://www.foryou.or.jp/corp2/sumidaikiiki/>

墨田いきいきプラザ



いきいきプラザについて

開館時間: 9:00~21:00

休館日: **毎月第3水曜日**(祝日の場合は翌日)

年末年始休館(12月29日~1月3日)

いきいきプラザご利用について

当館の利用には、ご登録をお願いします(無料)

いつでも、どなたでもご登録ができます

ご住所の確認ができるものをご持参ください



いきいきプラザ 夏祭り 2026

今年の夏もいきいきプラザで楽しい思い出を作りましょう!

8月30日(日) 10:00~16:00

- ぷかぷか金魚すくい
- おもちゃ広場
- カラオケ
- ヘアアクセサリー作り
- 射的
- お茶会
- 盆踊り
- 夏祭り体操

焼きそばなどの軽食の

販売もあります



【お茶会】申込: 8月4日(火)~ 定員: 各回8名(先着)

【夏祭り体操】申込: 7月16日(木)~ 定員15名(抽選)

その他詳細は館内掲示をご確認または受付へお尋ねください。

※7月15日(水)時点での情報です。予定は変更・中止になる場合がございます。

スマホ相談会

8月17日(月)10:00~11:00

お一人 約15分

定員: 4名(抽選)

会場: グループ活動室2



- ・お友達の電話番号、住所を登録したい。
 - ・写真を撮って家族に送りたい。
- などのお悩みを職員が分かる範囲で相談に乗ります。

予約申込: 7月16日(木)~

大人の小物作り教室

~おしゃれを身に着けよう~

8月21日(金)13:30~15:00

定員: 8名(予約順)

会場: 交流活動室

講師: 上杉 祐美子 氏

(ビーズアクセサリーデザイナー)

材料費: 250円(当日支払い)

◆8月の作品◆

『レジンで作るコースター』

初めての方でも講師が最後まで作れるようにサポートします



予約申込: 7月21日(火)~

当館主催定期講座(要予約)



会食会

毎週木曜日 12:00~13:00

会場:交流活動室 定員:16名

費用:600円(当日支払い)

おひとり月1回まで申込可

(定員に達しない場合は2回目も可)

メニューは館内に掲示中

9月分申込:8月3日(月)~

8月3日(月)の午前中は電話でのみ申込み可

みんなで食堂



第4金曜日 17:30~18:30

会場:交流活動室

定員:大人・16歳以下 各10名

費用:500円(当日支払い)、16歳以下無料

メニュー:カレーライス

みんなで学習と合わせてご利用可

9月分申込:8月3日(月)~



長寿マッサージ

第2・4水曜日

12:30~15:30 (おひとり40分)

会場:和室 定員:4名(抽選)

対象:60歳以上の墨田区民

日にちの指定可 時間の指定不可

9月分申込期間:8月1日(土)~10日(月)

発表:当選者のみ8月15日(土)~電話連絡

昭和歌謡の会



第1・4木曜日 14:30~16:00

会場:交流活動室 定員:各25名

昭和の流行歌や唱歌を一緒に歌います。

第1木曜日:前月の20日(休館日の場合翌日)~

第4木曜日:当月の10日~

8月6日(木)分申込:7月20日(月)~

8月27日(木)分申込:8月10日(月)~



お茶会

第1木曜日 ①10:30~②10:50~

会場:キッズコーナー 定員:各回8名

費用:300円(当日支払い)

抹茶でゆったり気分を味わいましょう

お菓子も付きます

9月分申込:8月6日(木)~



トレーニング初回講習

第2月曜日 14:40~16:00

第4木曜日 10:40~12:00

会場:トレーニング室 定員:5名

トレーニングを始められる方、久々に参加される方はお申し込みください

トレーニング室時間表 ※5~10分前に入室

月	9:10~ 10:25	10:40~ 11:55	
火			
水	13:10~ 14:25	14:40~ 15:55	18:10~19:55 利用料:220円
木	利用料:220円 60歳以上は無料		夜間は水曜日のみ です。ご希望の方 は前日までに申し 込みください。
金			
土	9:10~ 11:40	13:10~ 15:40	
日			

当館主催定期講座(予約不要 直接お越しください)



輪投げ

月・金の開始時間が
変更になります

毎週月曜日 10:00~11:30
毎週火曜日 13:00~15:00
毎週金曜日 10:00~11:30
会場:キッズコーナー
動きやすい服装でご参加ください



盆踊り

7月20日(月)の
会場は和室です

第1・3月曜日 13:00~14:00
会場:キッズコーナー
第2・4火曜日 13:00~14:00
毎週金曜日 13:00~14:00
会場:和室
動きやすい服装でご参加ください



囲碁将棋

8月29日(土)
13:00~
お休みです

第1・2・3・4火曜日 10:00~12:00
第1木曜日 13:00~16:00
第2・3・4木曜日 10:00~16:00
第1・2・3・4土曜日 10:00~16:00
会場:キッズコーナー

カラオケ



毎週月曜日 10:00~11:45
第1・3火曜日 13:00~14:00
第2・4水曜日 10:00~11:45
会場:和室 定員:各20名
開始5~10分前に歌唱順を抽選しますので
和室へお集まりください。



きらめきシネマ

第3日曜日 9:30~(120分程度)
会場:交流活動室
少し懐かしい映画を鑑賞できます
映画のタイトルはお尋ねください

いきプラ体操

8月30日(日)は
お休みです

毎週月・火・木・金・土曜日 9:15~9:45
会場:キッズコーナーなど
毎週日曜日 15:00~16:00
会場:キッズコーナー
自由に参加できる体操の時間です
普段着でお気軽にご参加ください



みんなで学習



第4金曜日 16:30~20:00

キッズコーナー・和室を開放

パソコン OK! 無料 Wi-Fi あり。

『みんなで食堂』と合わせてご利用もできます
小さなお子様は保護者と一緒にお越しください



折り紙サロン

毎週土曜日 10:00~11:00

NEW 第4日曜日 9:30~11:30

会場:交流活動室

配布する折り図を見ながら作ります



いきいきカフェ

第2木曜日 14:00~16:00

会場:交流活動室

費用:100円(当日支払い)

コーヒーとお菓子が付きます。

ボッチャ

8月30日(日)は
お休みです

毎週金曜日 14:00~16:00

毎週日曜日 9:30~11:30

会場:キッズコーナー



第1~4木曜日 13:00~15:00

会場:グループ活動室



《活動報告》

★6月30日(火)～7月2日(木)文花中学から職業体験に来ました。

初日、朝の体操に参加してもらいスタートした3日間の職業体験。

緊張もすぐにとけていて利用者さまとの交流や

日常業務を体験していただきました。

前向きでフレッシュな笑顔をありがとうございました！！

「若い子大好きなの」と利用者さまも大喜びでした！！

またお会いできる日を楽しみにしております。



歴史を覗く

8月21日(金) 10:30～12:00

定員:20名(予約順) 会場:交流活動室

講師:中村 徹 氏

江戸の災害、「鹿島神宮」の信仰を基に流行した
「鯰絵」についてお話をします

予約申込:7月17日(金)～

脳トレクイズオンライン



8月9日(日) 10:00～11:00

定員:16名(予約順) 会場:交流活動室

皆で楽しみながらクイズにチャレンジ！
ご自宅からオンラインでも参加できますので
希望者は受付へお声掛けください

予約申込:受付中

柄の折り紙で折り鶴を作ろう

7月21日(火) 10:00～11:30

7月30日(木) 14:00～15:30

定員:各12名(予約順) 会場:交流活動室

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

世界の国旗や富嶽三十六景などがプリントされ
ている折り紙で折り鶴を作りましょう！

予約申込:受付中

無料

看護師の健康相談

毎週火・木曜日、第2・4・5金曜日

※祝日はお休みです

10:00～12:00、13:00～16:00

会場:受付前

健康について気になることがござい
ましたらお気軽にご相談ください



いきいきプラザ アクセス

電車:東武亀戸線「小村井駅」より 徒歩 11 分

都バス:里 22 亀戸⇄日暮里
「立花一丁目」停留所下車 徒歩 11 分

門 33 亀戸⇄豊海水産埠頭
「福神橋」停留所下車 徒歩 8 分
「柳島」停留所下車 徒歩 8 分

錦 37 錦糸町⇄青戸車庫
「押上三丁目」停留所下車 徒歩 10 分

区内循環バス 北東部ルート
「緑と花の学習園・香取神社入り口」停留所下車
徒歩 7 分



お申し込み・お問い合わせ 墨田区 いきいきプラザ

指定管理者:社会福祉法人 奉優会

住所:〒131-0044 東京都墨田区文花一丁目 32 番 2 号 電話:03-3618-0961

FAX:03-3618-0962 メールアドレス:sumida-ikiiki@foryou.or.jp

