

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年10月号

毎月 15 日発行

2026年1月の貸室・11月分の講座のお申し込みは

10月1日(水)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

<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(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



社会人落語サークル ほっこり亭落語会

10月19日(日)10:30~11:30

定員:30名(先着)会場:キッズコーナー

出演:金河岸亭とも助様・嶺風家紫和様・
狐々亭さえの助様

申込:9月16日(火)~

いきいきプラザ LIVE



10月19日(日)13:00~14:00

定員:30名(先着)会場:キッズコーナー

出演:テンダース

昭和歌謡・フォークソングのバンド演奏です

申込:10月3日(金)~



笑って元気!脳活ゲーム教室

10月3日(金)13:30~15:00

定員:14名(抽選) 会場:交流活動室

講師:松下 幸江 氏

顔ヨガなど簡単な体操・座位や立位でのゲーム
を行います

申込:9月16日(火)~26日(金)

発表:当選者のみ9月28日(日)~電話連絡

折り紙で番傘を作ろう



10月31日(金)

10:00~11:00

定員:10名(抽選) 会場:交流活動室

講師:竹内 美奈子 さん

事務室に見本があります

申込:10月7日(火)~21日(火)

発表:当選者のみ10月22日(水)~電話連絡



大人の小物作り教室 ~おしゃれを身に着けよう~

10月17日(金) 13:30~14:30

定員:8名(抽選)

会場:交流活動室

材料費:500円(当日支払い)

講師:上杉 祐美子 氏(ビーズアクセサリーデザイナー)

『コサージュ』を作ります

申込:9月25日(木)~10月9日(木)

発表:当選者のみ10月10日(金)~電話連絡

着付け何でも相談室



10月29日(水)

①9:00~ ②10:00~ ③11:00~

定員:各1名(抽選) 会場:和室

講師:古屋 美樹 氏(日本和装協会着付け師1級)

お手持ちの着物での着付け(自装・他装)帯結び等
ご相談承ります。お友達同士での見学可です。

申込:10月7日(火)~21日(火)

発表:当選者のみ10月22日(水)~電話連絡

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2回まで申込可
 (定員に達しない場合は3回目も可)
 メニューは館内に掲示中

11月分申込:10月1日(水)~
 10月1日(水)の午前中は電話でのみ申込み

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も可

11月分申込:10月1日(水)~



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

11月分申込期間:10月1日(水)~10日(金)
 発表:当選者のみ10月16日(木)~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

【8月開催分より申込日が変更となりました】
 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~

10月2日(木)分申込:9月20日(土)~
 10月23日(木)分申込:10月10日(金)~
 11月6日(木)分申込:10月20日(月)~



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。

申込:常時

お楽しみタイム

第1水曜日 13:00~14:00
 会場:交流活動室 定員:内容による
 毎月手作りや演芸など様々な楽しい活動
 を企画します。

館内に掲示しますのでお楽しみに!

※10月はモールのクマを作ります



11月分:後日に館内掲示でご案内します



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。

11月分申込:10月2日(木)~

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	18:10~19:55 利用料:220円
火	13:10~ 14:25	14:40~ 15:55	
水	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。
木	9:10~ 11:40	13:10~ 15:40	
金	利用料:220円		
土	利用料:220円		
日	利用料:220円		

当館主催定期講座 (予約不要 直接お越しください)



輪投げ

毎週月曜日 9:00~11:30
毎週火曜日 13:00~15:00
毎週金曜日 9:00~11:30
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



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

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

※10月はお休みです

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ご覧ください。
映画のタイトルはお尋ねください。



いきプラ体操

毎週月曜日~土曜日 9:15~9:45
会場:ラウンジ
毎週日曜日 15:00~16:00
会場:和室またはキッズコーナー
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。



折り紙サロン

毎週土曜日 10:00~11:00
会場:交流活動室
可愛い楽しい折り紙を作ります。
作り方を教える講師がおります。

みんなで学習



毎月第4金曜日 16:30~20:00
キッズコーナー・和室を開放
パソコン使用 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。



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

※10月19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



詩吟

第1~4木曜日 13:00~15:00
会場:グループ活動室

脳若返りぬりえタイム



毎週日曜日 10:00~11:00
会場:グループ活動室1

《活動報告》

★8月24日(日) いきいきプラザ夏祭り

今年は今太鼓演奏&体験会などの催しを始め、おもちゃがつなぐ笑顔の遊び場などのゲームコーナーを実施、手作りの焼きそばなどの提供も行いました。

多くの方にご来場いただき、賑やかな夏祭りになりました。

ご協力して頂いたボランティア・出演者の皆様ありがとうございました!!



脳トレ散歩



11月～2月 第1・3土曜日
(1月は第3・5土曜日) 全8回
13:30～15:00 定員:15名(抽選)
会場:和室 講師:木村氏・加藤氏
周辺の公園まで歩きながらのゲームなど
脳の活性化と体力維持に繋がります

申込:10月1日(水)～14日(火)
発表:当選者のみ10月16日(木)～電話連絡

シニアフィットネス

11月～2月 第1・3土曜日 全8回
(1月は第3・5土曜日) 9:30～10:30
定員:15名(抽選) 会場:和室
講師:加藤 未来 氏
ボールなどを使う座位の運動となります

申込:10月1日(水)～14日(火)
発表:当選者のみ10月16日(木)～電話連絡

元気に歩くための体操



10月～12月 第2・4火曜日
A:15:30～16:10(座位・軽め)
B:16:20～17:10(立位・普通)
定員:各12名(抽選) 会場:交流活動室
講師:篠崎 司典 氏

申込:9月15日(月)～28日(日)
発表:当選者のみ9月29日(月)～電話連絡

スマイルマットエクササイズ

11月～2月 第1・3土曜日 全8回
(1月は第3・5土曜日) 10:45～11:45
定員:12名(抽選) 会場:和室
講師:加藤 未来 氏
マットを使うエクササイズです

申込:10月1日(水)～14日(火)
発表:当選者のみ10月16日(木)～電話連絡

無料

看護師の健康相談

毎週月・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: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