

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年12月号

毎月 15 日発行

2026年3月の貸室・1月分の講座のお申し込みは

12月1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

<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

いきプラファッションショー2025



11月30日(日) 13:00~16:00 会場:キッズコーナー

対象:どなたでも

13:05~13:50 『気軽にキレイ♥ネイル&メイク講座』 定員:30名(先着)

扱いやすいネイルカラー、簡単ネイルアートをご紹介します

14:05~14:35 『マギー隆司さんの愉快的マジックショー』

15:00頃~ 着物とドレスの披露



『気軽にキレイ♥ネイル&メイク講座』: 予約申込受付中



冬の折り紙リースを作ろう



①12月2日(火)

13:30~15:30

②12月3日(水)

9:30~11:30

※参加は1人1回のみとなります。

※申込時に第1・第2希望を伺います。

定員:各12名(抽選)

会場:交流活動室

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

配布する折り図を見ながら、雪の結晶のリースを折り紙で作ります。

事務室に見本がありますので、お声掛けください。

予約申込:11月15日(土)~29日(土)

発表:当選者のみ11月30日(日)~電話連絡

午の押絵作り講座



12月12日(金) 13:30~15:30

定員:10名(抽選) 会場:交流活動室

講師:白井 光子 氏(さくら手工芸文化協会)

材料費:650円(当日支払い)

来年の干支、幸福を運ぶ白馬の押絵を作ります。

予約申込:11月20日(木)~12月4日(木)

発表:当選者のみ12月5日(金)~電話連絡

大人の小物作り教室



12月19日(金) 13:30~14:30

定員:8名(抽選) 会場:交流活動室

講師:上杉 祐美子 氏

材料費:200円(当日支払い)

『ペーパークイリングで作る箸袋』を作ります

予約申込:11月27日(木)~12月11日(木)

発表:当選者のみ12月12日(金)~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

1月分申込:12月1日(月)～
12月1日(月)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可

1月分申込:12月1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

1月分申込期間:12月1日(月)～10日(水)
発表:当選者のみ12月15日(月)～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～

12月4日(木)分申込:11月20日(木)～
12月25日(木)分申込:12月10日(水)～



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!

※12月はモールでキラキラリース作りです

1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。

1月分申込:12月4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	
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	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

12月29日(月)・30日
(火)はお休みです。

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

12月29日(月)は
お休みです。

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

12月29日(月)~31日
(水)はお休みです。

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願いします。



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

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》

★10月19日(日)ほっこり亭落語会・いきいきプラザ LIVE

午前が落語、午後がバンド演奏と、終日イベントデーでした！
落語では、古典から新作まで、次々とお出のおかしな話に笑い
声が聞かれ、バンド演奏では、懐かしの名曲を一緒に口ずさ
みながら、聴き入っておりました。
この日の天気は小雨が降っていましたが、多くの方にご観
覧して頂き、楽しい時間を提供することができました。



歴史を覗こう

12月19日(金) 10:30~12:00
定員:20名(先着) 会場:交流活動室
講師:中村 徹 氏

東京下町の成り立ちからの歴史、災害に遭った
経験談と防災についてのお話させていただきます。

予約申込:11月21日(金)~

脳トレクイズオンライン



12月14日(日) 10:00~11:00
定員:20名(先着) 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:11月17日(月)~

館内掲示物にもご注目ください!!

月だよりに掲載している講座以外にも
いきいきプラザでは、多種多様な講座
を開催しております。
館内掲示物の他、ホームページの活動
報告でも講座の告知をしております。
詳しくは受付へお声掛けください。

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