

NO.1



# すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年11月号 毎月 15 日発行

2027年2月の貸室・12月分の講座のお申し込みは

**11月2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

**11月29日**

いきプラファッションショー2026

**11:00~11:50**

**13:00~16:00**

ブライダルドレスを中心とした華やかなファッションショー 15:00~

↓その他にも盛り沢山の1日です。↓

※要予約※【色で楽しむ! 大人のおしゃれ】 11:00~11:50

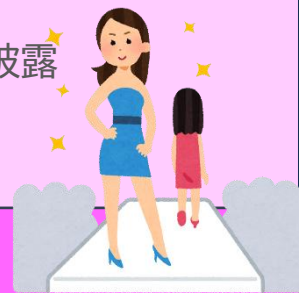
全身で考える大人のおしゃれのコツ 口紅やチークの色の入れ方

※要予約※【歌謡コンサート】 13:00~14:00

ヴィジュアル系音楽ユニット「ROSALIA」が懐かしの昭和歌謡曲を披露

【マジックショー】 14:15~14:45

とっちー氏によるマジックショー



予約が必要な講座もあります:11月上旬頃受付開始



## デジポリス

10月29日(木)

10:00~11:00

11:00~12:00

場所:グループ活動室2 各8名(予約順)

スマホにアプリを入れるだけで

特殊詐欺の電話を防げます。

向島警察の方が来てくれます。

ご自身のスマホをお持ちください。

同じ内容になります。どちらかに  
ご参加下さい。

予約申込:予約受付中

## 脳トレ散歩

11月7日、11月21日、12月5日、12月19日

1月16日、1月30日、2月6日 全7回

13:30~15:00

場所:和室 定員:15名(抽選)

10月24日(土)以降、当選者のみに

電話連絡します。

散歩をしながら、クイズや簡単な課題に  
挑戦する講座です。



予約申込:~10月23日(金)

## 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

12月分申込:11月2日(月)~

11月2日(月)の午前中は電話でのみ申込み



### 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

12月分申込期間:11月1日(日)~10日(火)

発表:当選者のみ11月15日(日)~電話連絡

### 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

12月分申込:11月5日(木)~

### 脳トレクイズオンライン

11月8日(日) 10:00~11:00

定員:16名(予約順) 会場:交流活動室  
ご自宅もしくはオンラインでも参加できます。

予約申込:受付中



### 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

常時募集中

### 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

12月分申込:11月2日(月)~

### 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~

11月5日(木)分申込:10月20日(火)~

11月26日(木)分申込:11月10日(火)~



### スマホ相談会

第3月曜日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

スマホ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:10月19日(月)~

発表:当選者のみ11月10日(火)~電話連絡

### トレーニング室時間表 ※5~10分前に入室

| 月 | 9:10~<br>10:25    | 10:40~<br>11:55 |                         |
|---|-------------------|-----------------|-------------------------|
| 火 |                   |                 |                         |
| 水 | 利用料:220円 60歳以上は無料 |                 | 利用料:220円<br>18:10~19:55 |
| 木 |                   |                 |                         |
| 金 | 13:10~<br>14:25   | 14:40~<br>15:55 |                         |
| 土 | 利用料:220円          |                 |                         |
| 日 | 9:10~<br>11:40    | 13:10~<br>15:40 |                         |

夜間は水曜日のみ  
です。ご希望の方  
は前日までにお申  
し込みください。

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 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

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

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

11月29日(日)は  
お休みです

毎週月・火・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



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

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

11月29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2



## 《活動報告》 『初めてのデッサン教室』



特技を活かしてご利用  
者様が教室を開いてく  
れました。得意な方も苦  
手な方もチャレンジして  
みようかしらと多くの方  
が参加して絵を描いていました。

## サークル懇談会

10月25日(日)  
10:00~11:00 和室  
サークル発表会について  
活動時のお願いについて

サークル代表の方、参加の有無を  
お知らせください。

## 秋の折り紙リース



10月30日(金)  
13:30~15:30  
定員: 10名(予約順)  
会場: 交流活動室  
折り紙でリースを作ります。

予約申込: 受付中

## 大人の小物作り教室



11月13日または20(金)  
13:30~15:00 材料費600円  
定員: 8名(予約順) 会場: 交流活動室  
『雪の華』ブローチ作り  
当日キャンセルの場合、材料費を頂きます。

予約申込: 10月22日(木)

## 歴史を覗く

11月19日(木) 10:30~12:00  
定員: 16名(予約順) 会場: グループ活動室2  
講師: 中村 徹 氏  
お部屋が変更になりました。  
東京下町の歴史、地震防災についてのお話です。

予約申込: 10月15日(木)~

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

