NO.1

すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年12月号

毎月15日発行

2027年3月の貸室・1月分の講座のお申し込みは
12月1日(火)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

今年もやります いきプラファッションショー2026 11月29日

【要予約】色で楽しむ！大人のおしゃれ
11:00～11:50
次のお出かけで気軽に実践できるアイデアを紹介します。

【要予約】歌謡コンサート
13:00～14:00
ROSALIA 様による懐かしの歌謡曲

【要予約】マジックショー
14:15～14:45
マジシャン・とっちー氏が登場します



ファッションショー
15:00～16:00
ドレスを着たモデルがランウェイを歩きます



クリスマスコンサート



12月11日(金)
13:15開場
開演13:30
～15:00
会場:交流活動室　定員:30名(要予約)
峯村　由恵先生によるコンサートです。
クリスマスソングをみんなで
歌いましょう。



予約申込:12月2日(水)～

冬の折り紙リース



12月6日(日)　9:30～11:30
会場:交流活動室　定員:10名(要予約)
折り紙でリースを作ります。

予約申込:11月15日(日)～

ボッチャ大会

12月13日(日)　9:30～11:30
会場:立花ゆうゆう館　ホール
トーナメント戦をわいわいやります。

予約申込:11月15日(日)～

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

1月分申込：12月1日（火）～
12月1日（火）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

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

1月分申込：12月3日（木）～

脳トレクイズオンライン

12月15日（火）　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

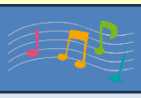
常時募集中



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も可

1月分申込：12月1日（火）～



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～

12月3日（木）分申込：11月20日（金）～
12月24日（木）分申込：12月10日（木）～



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：11月16日（月）～
発表：当選者のみ12月10日（木）～電話連絡

トレーニング室時間表　※5～10分前に入室

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

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

11月30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

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

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》　『特殊詐欺から身を守ろう』



向島警察から警察の方が出張して来てくれました。誰に聞かれても『暗証番号と口座番号は教えない』ことが大切ですと教えて下さいました。日頃からの注意が大切ですね。

お話だけではなく、特殊詐欺対策としてご自宅の電話に録音の機器を取り付ける手伝いやスマートフォンに「デジポリス」というアプリを入れる手助けもして頂きました。ありがとうございました。

日本画家・竹内栖鳳

12月4日(金)　14:00～15:00
定員:　8名(要予約)　会場:グループ活動室1
講師:　職員　大山
竹内栖鳳の作品について解説します。

予約申込:11月16日(月)～

大人の小物作り教室



12月18日(金)
13:30～15:00　材料費　250円
定員:16名(要予約)　会場:交流活動室
『お正月』ペーパークイリング
当日キャンセルの場合、材料費を頂きます。

予約申込:11月20日(金)～

歴史を覗く

12月17日(木)　10:30～12:00
定員:16名(要予約)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:11月19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