

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年10月号 毎月 15 日発行

2027年1月の貸室・11月分の講座のお申し込みは

10月1日(木)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

笑福体操

第1、3火曜日

10月6日～12月15日

15:30～16:30

定員:12名(抽選)

当選連絡:9月29日(火)以降

立位中心で笑い声を発声しながら
行う体操です。

予約申込み:～9月25日(金)

脳とやる気・介護施設をちょっと紹介



9月25日(金)

14:00～15:00

定員:15名 場所:交流活動室

講師:西田看護師

優つくり看護小規模多機能介護職員 職員
脳の働きについてのお話です。お気軽に
ご参加ください。

予約申込:9月17日(木)～

終活セミナー



10月16日(金)

10:00～11:00

13:00～14:00

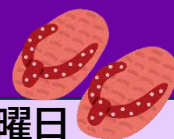
場所:交流活動室

同じ内容になり
ます。どちらかに
ご参加下さい。

充実した明日のために
考えて作ってみませんか？
エンディングノートが
作れるようになります。

予約申込:予約受付中

布ぞうり



10月～3月 第2・4土曜日

10:00～11:30

場所:グループ活動室1

定員:4名(抽選)

10月1日以降、当選者のみに
電話連絡します。

布ぞうりを手作りしてみませんか？

予約申込:9月15日(火)～9月30日(水)

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

11月分申込:10月1日(木)~

10月1日(木)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(木)~



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(木)~10日(土)

発表:当選者のみ10月15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

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~

10月1日(木)分申込:9月20日(日)~

10月22日(木)分申込:10月10日(土)~



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1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:9月17日(木)~

発表:当選者のみ10月10日(土)~電話連絡



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

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

当館主催定期講座(予約不要 直接お越しください)



輪投げ

9月28日(月)は
お休みです

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

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

毎週木曜日は
無くなります

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
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

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》『夏祭り』

ヨーヨー釣りや金魚すくい、射的など夏祭りが行われました。皆さん童心に戻って挑戦して頂きました。普段は居ない子ども達も大勢遊びに来てくれましたよ。



利用者懇談会

9月22日(火)

14:00~15:50

会場:交流活動室 定員:20名

この機会にぜひ皆様のご意見・ご要望をお聞かせください。

予約不要

お手玉体験

9月17日(木)

定員:8名(予約順)

会場:グループ活動室1

昔遊んだ体験を思い出してみませんか?

予約申込:受付中

脳トレクイズオンライン

10月11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

歴史を覗く

10月15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、災害に遭われた経験談と防災についてのお話です。

予約申込:9月18日(金)~

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



