

NO.1



# すみだ いきいきプラザ

## 月だより 2026年1月号

毎月 15 日発行

2026年4月の貸室・2月分の講座のお申し込みは

**1月5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



### 社会人落語サークル ほっこり亭落語会

1月18日(日) 10:30~11:30

定員:30名(予約順) 会場:キッズコーナー

出演:金河岸亭とも助 氏・嶺風家紫和 氏

狐々亭さえの助 氏

予約申込:12月16日(火)~

### 笑って元気!脳活ゲーム教室

1月~3月 第1・3火曜日

全6回 15:00~16:30

定員:14名(抽選) 会場:交流活動室

講師:松下 幸江 氏

予約申込:12月23日(火)まで

発表:当選者のみ12月24日(水)~電話連絡



### アコースティックギターコンサート

1月31日(土) 13:30~14:30

定員:30名(予約順)

会場:キッズコーナー

出演:はいどん 氏

アコースティックギターの演奏です。  
昭和歌謡やジャズ・オリジナルの曲  
など、ぜひギターの音を聴きに来て  
ください。

予約申込:1月6日(火)~

### 大人の小物作り教室

1月16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

持ち物:フェルトが切れるハサミ

材料費:500円(当日支払い)

『くるみボタンとフェルトのお花のブローチ』を  
作ります。※申込時に色の希望を伺います(赤・青・緑・紫・茶  
からお選びください)。

予約申込:12月19日(金)~1月8日(木)

発表:当選者のみ1月9日(金)~電話連絡

### フレッシュ体操

1月31日・2月7日・21日・

3月7日・21日(土) 全5回

15:30~16:30

定員:15名(抽選) 会場:和室

講師:島田 理恵 氏

予約申込:12月23日(火)~1月19日(月)

発表:当選者のみ1月20日(火)~電話連絡

### 元気に歩くための体操

1月~6月 第2・4火曜日 全12回

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



予約申込:12月22日(月)まで

発表:当選者のみ12月23日(火)~電話連絡

## 当館主催定期講座(要予約)



### 会食会

1月1日(木)は  
お休みです。

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

2月分申込:1月5日(月)~  
1月5日(月)の午前中は電話でのみ申込み可

### 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

2月分申込:1月5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

2月分申込期間:1月4日(日)~10日(土)  
発表:当選者のみ1月15日(木)~電話連絡



### 昭和歌謡の会

1月1日(木)は  
お休みです。

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~

1月22日(木)分申込:1月10日(土)~  
2月5日(木)分申込:1月20日(火)~



### 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!

※1月はスクラッチアートを作ります。

2月分:後日に館内掲示でご案内します



### お茶会

1月8日(木)に  
開催します。

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。

### 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 は前日までにお申 し込みください。
金			
土	9:10~ 11:40	13:10~ 15:40	
日			

当館主催定期講座(予約不要 直接お越しください)



輪投げ

1月2日(金)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

1月2日(金)は  
お休みです。

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

1月1日(木)・3日(土)・  
8日(木)午前はお休み  
です。

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

1月18日(日)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

1月1日(木)~3日(土)  
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

1月3日(土)は  
お休みです。

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

1月2日(金)・18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

1月1日(木)は  
お休みです。

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》

### ★11月30日(日)いきプラファッションショー2025

日曜日、小春日和に開かれた いきプラファッションショー  
大勢の方々にご来場いただき、大いに盛り上げて頂き、モデルでご出場  
くださった方も楽しく着物やドレスの晴れ姿を披露できた一日だったと  
思います。ショー前には、ネイル&メイク講座でキレイになれるヒントを  
得られる時間や、愉快的マジックショーでは、驚きと笑いの時間を共に  
過ごせた充実の3時間でした。



#### 歴史を覗こう

1月16日(金) 10:30~12:00

定員:20名(予約順) 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:12月19日(金)~

#### 脳トレクイズオンライン

1月20日(火) 10:00~11:00

定員:20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:12月15日(月)~

#### 和みヨガ

1月~2月 第2・4土曜日・全4回

①13:00~13:45(椅子)

②14:30~15:15(マット)

定員:①15名(抽選)・②12名(抽選)

会場:和室 講師:吉田 朱美 氏

予約申込:12月26日(金)まで

発表:当選者のみ1月4日(日)~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

