

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年3月号

毎月 15 日発行

2026年6月の貸室・4月分の講座のお申し込みは

3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)

年未年始休館(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



利用者懇談会

2月27日(金) 13:30~14:30

会食会の申込方法について

話し合う予定です

いきいきプラザを日頃利用している中で何かお困りのこと、職員へ聞きたいことなどがございましたら、お気軽にご相談にいらしてください

申込:不要 当日会場へお越しください

春の折り紙リースを作ろう

①3月1日(日) 9:30~11:30

②3月3日(火) 9:30~11:30

※どちらか参加できる日を選んでください

定員:各12名(予約順)

会場:交流活動室

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

作品:『クローバーのリース』



予約申込:2月16日(月)~

大人の小物作り教室

~おしゃれを身に着けよう~

3月20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(ビーズアクセサリデザイナー)

材料費:150円(当日支払い)

作品:『ペーパークイリングで作る桜のカード』

予約申込:2月26日(木)~3月12日(木)

発表:当選者のみ3月13日(金)~電話連絡

和みヨガ

3月~4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

申込:2月16日(月)~3月1日(日)

発表:当選者のみ3月3日(火)~電話連絡

脳トレ散歩

4月18日~7月4日 第1・3・5土曜日

13:30~15:00 全7回

定員:15名(抽選) 会場:和室

講師:木村 清 氏・加藤 未来氏

脳を活性化し、体力の維持を図ることを目的としたプログラムです。

周辺の公園などへ外出し、ゲームも行います。

予約申込:3月16日(月)~3月23日(月)

発表:当選者のみ3月24日(火)~電話連絡

フレッシュ体操

4月~6月 第1・3土曜日

15:30~16:30 全6回

定員:15名(抽選) 会場:和室

講師:島田 理恵 氏

タオルやボール、セラバンドを使用しながら行う体操です。

健康寿命を延ばしましょう!

予約申込:3月9日(月)~3月23日(月)

発表:当選者のみ3月24日(火)~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

4月分申込:3月2日(月)~
 3月2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も可

4月分申込:3月2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

4月分申込期間:3月1日(日)~10日(火)
 発表:当選者のみ3月15日(日)~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~

3月5日(木)分申込:2月20日(金)~
 3月26日(木)分申込:3月10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!

※3月は縫わないハートの小物入れを作ります。

4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。

4月分申込:3月5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	18:10~19:55 利用料:220円
火			
水	13:10~ 14:25	14:40~ 15:55	
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	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



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



3月28日(土)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



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



3月28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



毎週土曜日 10:00~11:00
会場:交流活動室
配布する折り図を見ながら作ります。
作品は毎回異なります。

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



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

ぬりえ切り絵タイム



毎週日曜日 10:00~11:00
会場:グループ活動室1

《活動報告》

1月★落語とアコースティックギターコンサート

2026年1月は『ほっこり亭落語会』と『アコースティックギターコンサート』を開催し、盛り上がりました!!

落語では笑いにあふれ、コンサートではギターの音色にうっとり♪

今年も多種多様な催しを企画していきます。

皆様のお越しをいきいきプラザでお待ちしております!



歴史を覗こう

3月20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:2月20日(金)~

脳トレクイズオンライン

3月8日(日) 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:2月16日(月)~

布ぞうり

4月~6月 第2・4土曜日 全12回

10:00~11:30

定員:4名(抽選) 会場:グループ活動室1

講師:布ぞうりボランティアの皆さん

持ち物:浴衣ぐらいの大きめな布

予約申込:3月3日(火)~3月31日(火)

発表:当選者のみ4月3日(金)~電話連絡

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

