

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年4月号

毎月 15 日発行

2026年7月の貸室・5月分の講座のお申し込みは

4月1日(水)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

大人の小物作り教室

~おしゃれを身に着けよう~



4月17日(金) 13:30~15:30

定員:8名(予約順) 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:250円(当日支払い)

作品:『モールアートで作るうさぎ』

予約申込:3月26日(木)~

チタプポ体操



4月7日・14日・21日・28日

火曜日 10:00~11:00 全4回

定員:15名(抽選) 会場:交流活動室

講師:サワダ スミカ 氏

(東京藝術大学大学院能楽囃子小鼓修了)

伝統芸能である能の小鼓が生み出す『チ・タ・プ・ポ』の音に合わせて、声を出す口腔体操です。

予約申込:3月16日(月)~3月30日(月)

発表:当選者のみ3月31日(火)~電話連絡

お花の雑貨を作ろう

4月8日(水)14:00~15:00

4月12日(日)10:00~11:00

※どちらか参加できる日を選んでください

定員:8名(抽選) 会場:グループ活動室2

講師:渡辺 陽子 氏

材料費:300円(当日支払い)

作品:『フラワーキーホルダー』

予約申込:3月16日(月)~3月27日(金)

発表:当選者のみ3月30日(月)~電話連絡

笑福(しょうふく)体操



4月~6月 第1・3火曜日

全6回 15:30~16:30

定員:12名 会場:交流活動室

講師:松下 幸江 氏

立位中心で笑い声を発声しながら呼吸を大事にする体操です。

予約申込:3月10日(火)~26日(木)

発表:当選者のみ3月27日(金)~電話連絡

シニアフィットネス

4月18日~7月4日 第1・3・5土曜日

9:30~10:30 全7回

定員:15名(抽選) 会場:和室

講師:加藤 未来 氏(健康体操講師)

ボールを使う座位中心の体操です。

予約申込:3月20日(金)~4月4日(土)

発表:当選者のみ4月6日(月)~電話連絡

スマイルマットエクササイズ



4月18日~7月4日 第1・3・5土曜日

10:45~11:45 全7回

定員:12名(抽選) 会場:和室

講師:加藤 未来 氏(健康体操講師)

マットを使う体操です。

予約申込:3月20日(金)~4月4日(土)

発表:当選者のみ4月6日(月)~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

5月分申込:4月1日(水)~
 4月1日(水)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

5月分申込:4月1日(水)~



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

5月分申込期間:4月1日(水)~10日(金)
 発表:当選者のみ4月16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~

4月2日(木)分申込:3月20日(金)~
 4月23日(木)分申込:4月10日(金)~



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!

※4月はちぎり絵を作ります。

5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。

5月分申込:4月2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



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

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



第1~4木曜日 13:00~15:00
会場:グループ活動室

《活動報告》

★2月15日(日)サークル発表会



発表サークル・展示サークル、日々活動されている成果が見られる貴重な1日となりました。

「今年は何かに挑戦したい!」と思っている方はぜひ参考にしてみてください。

墨田いきいきプラザで、1人1人の毎日が楽しく充実するものになるように、少しでもお役に立てたらと思います。



NEW 折り紙サロンからお知らせ

4月～毎月第4日曜日にも開催します!

9:30～11:30

定員:16名程度 会場:交流活動室
土曜日の折り紙サロンよりも工程が多い
作品を作ります。

予約申込:不要 直接お越しください

脳トレクイズオンライン



4月26日(日) 10:00～11:00

定員:20名(予約順) 会場:和室
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:3月15日(日)～



椅子に座って社交ダンス

4月～6月 第2・4月曜日 全6回

14:00～14:45

定員:10名(抽選) 会場:和室

講師:矢島 友 職員

リズム遊びから始める初心者向けのレッスンです。
体力づくり・リズム感などの向上が期待できます。

予約申込:3月31日(火)まで

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

