

NO.1

すみだ いきいきプラザ

月だより 2026年5月号

毎月 15 日発行



2026年8月の貸室・6月分の講座のお申し込みは

5月1日(金)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

健康フェア

5月31日(日) 9:45~16:30(予定)

企業による『ベジチェック・脳梗塞予防健康』をテーマにした講演・ダンス体操・脳機能セルフチェック・血管年齢測定・体成分測定などができます。

ぜひお越しください!

一部ご予約が必要です。

対象:どなたでもご参加できます



詳細は後日に館内掲示・ホームページに掲載予定

折り紙でタングラム

5月5日・12日・19日・26日

10:00~11:30 火曜日 全4回

対象:全4回参加できる方

定員:12名(予約順)

会場:交流活動室

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

正方形などのピースを折り紙で作り、自由な発想で組み合わせる図形パズルをします

予約申込:4月16日(木)~



大人の小物作り教室

~おしゃれを身に着けよう~

5月15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

(ビーズアクセサリーデザイナー)

材料費:250円(当日支払い)

作品:『モールアートで作るうさぎ』

対象:前回参加していない方

申込多数のため、5月も実施決定!!

初めての方でも講師が丁寧に教えてくれます

予約申込:4月30日(木)~



いきいきミニマジックショー

5月29日(金) 13:30~14:00 定員:16名程度 会場:交流活動室

約10年ぶり!?ご利用者がいきいきプラザでマジックを披露してくださいませ!!

お昼後のひととき、楽しい時間を過ごしましょう♪



予約申込:不要 当日お越しください

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

6月分申込:5月1日(金)~
 5月1日(金)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

6月分申込:5月1日(金)~



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

6月分申込期間:5月1日(金)~10日(日)
 発表:当選者のみ5月15日(金)~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~

5月7日(木)分申込:4月20日(月)~
 5月28日(木)分申込:5月10日(日)~



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!

※5月はハサミで切り絵をします。

6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。

6月分申込:5月7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	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。
木	利用料:220円 60歳以上は無料		
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



※5月31日(日)
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
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



※5月31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

ハサミで切り絵



※5月31日(日)
はお休みです。

毎週日曜日 10:00~11:00
会場:グループ活動室1

《活動報告》



★3月1日(日)・3日(火)春の折り紙リースを作ろう
秋・冬に続いて、折り紙サロンの講師による、クローバーをモチーフとした春の折り紙リースを作りました。
工程が多く・複雑な箇所がありましたが、最後まで熱心に取り組み、ほとんどの方が完成することができました。
素敵な作品は館内に掲出してありますので、来館した際には、ぜひご覧ください。



いきプラ体操オンライン



4月25日(土) 9:15~9:45
定員:なし

Zoomのアプリをインストール後、読み取るだけでご自宅からご参加できます。QRコードは館内のチラシに掲載しています。

予約申込:4月24日(金)まで

脳トレクイズオンライン



5月10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:4月16日(木)~

立花ゆうゆう館共催 ポッチャ



5月5日(火・祝) 14:00~16:00
定員:4名(抽選)

会場:立花ゆうゆう館ホール
※いきいきプラザではないのでご注意ください
初心者の方も大歓迎!!

予約申込:4月20日(月)まで
発表:当選者のみ4月22日(水)~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

