

NO.1



# すみだ いきいきプラザ

## 月だより 2026年6月号

毎月 15 日発行

2026年9月の貸室・7月分の講座のお申し込みは

**6月1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

## 健康チェック会



6月29日(月) 10:00~12:00

会場:交流活動室・グループ活動室1

ご協力:あけぼの薬局 墨田店の皆様

定員:足底測定会のみ15名(当日先着順)



ロコモ度テスト(足腰の筋力チェック)、野菜摂取度測定、足底測定、握力測定の実施ができます  
その他、薬剤師のお薬相談、管理栄養士の食事相談なども実施します  
参加者にはお土産をご用意しております※なくなり次第終了

予約申込:不要 ご希望のものに当日ご参加ください

## 夏の折り紙リースを作ろう



6月3日(水)

9:30~11:30

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)

金魚をモチーフとしたリースを作ります

予約申込:5月15日(金)~

## 大人の小物作り教室

~おしゃれを身に着けよう~



6月19日(金)

13:30~15:00

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:150円(当日支払い)

作品:『ペーパークイリングで作る紫陽花のカード』



予約申込:5月28日(木)~



## 笑って元気! 脳活ゲーム教室

7月~9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:6月15日(月)~6月29日(月)

発表:当選者のみ6月30日(火)~電話連絡

## 元気に歩くための体操



7月~12月 第2・4火曜日 全10回

A:15:20~16:10 定員:12名(抽選)

B:16:20~17:10 定員:12名(抽選)

会場:交流活動室 講師:篠崎 司典 氏

予約申込:6月9日(火)~23日(火)

発表:当選者のみに6月24日(水)~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

7月分申込:6月1日(月)~  
 6月1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

7月分申込:6月1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

7月分申込期間:6月1日(月)~10日(水)  
 発表:当選者のみ6月15日(月)~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~

6月4日(木)分申込:5月21日(木)~  
 6月25日(木)分申込:6月10日(水)~



### 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!

※6月はハサミで切り絵をします

7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

7月分申込:6月4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お申し込みください。
木			
金	利用料:220円 60歳以上は無料		
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

月・金の開始時間が  
変更になります

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

毎週水曜日は  
お休みです

毎週月・火・木・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 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



ハサミで切り絵

毎週日曜日 10:00~11:00  
会場:グループ活動室1

## 《活動報告》

### ★4月8日(水)・12日(日)お花の雑貨を作ろう

ドライフラワーを透明なケースに入れてオリジナルのキーホルダーを作る講座を開催しました。

「この花をこっちに、これを裏側に見えるように…」など試行錯誤しながら完成させていました。

出来上がった作品を見せ合って、「こういう風にすればよかったのか」「この色をここにすればよかったかも」と、お互いの作品を褒め合っていました。最後は出来上がった作品を、持っていた鞆に下げて嬉しそうに帰られていました。



### 椅子に座って社交ダンス

7月～9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

予約申込:5月25日(月)～6月30日(火)  
発表:当選者のみ7月6日(月)～電話連絡

### 脳トレクイズオンライン

6月14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:受付中

### 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

マジックを習っているご利用者が披露します  
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

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

