

NO.1



# すみだ いきいきプラザ

## 月だより 2026年7月号

毎月 15 日発行

2026年10月の貸室・8月分の講座のお申し込みは

**7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



### 歌って涼む夏の唄時間

7月24日(金) 14:00~15:00

定員:25名(予約順) 会場:交流活動室

講師:峯村 由恵 氏

コーラス倶楽部などのサークルでお馴染みの

峯村先生による歌の講座です!

童謡や名曲をピアノにのせて歌います♪

歌うのが好きな方はぜひご参加ください♪

予約申込:7月1日(水)~



### 柄の折り紙で折り鶴を作ろう

7月21日(火) 10:00~11:30

7月30日(木) 14:00~15:30

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)

世界の国旗や富嶽三十六景などがプリント

されている折り紙で折り鶴を作りましょう!

両日の参加も可能です

予約申込:7月3日(金)~



### 社会人落語サークル ほっこり亭落語会

7月20日(月・祝)

15:00~16:00

定員:30名(予約順)

会場:キッズコーナー

出演:浪漫亭 朱理萬 氏

酔っ亭 よろしく 氏

天波屋 悠鳥 氏

今回は祝日の午後開催です

夏の暑さも吹き飛ばすような、面白い落語を

披露してさせていただきます

たくさん笑って楽しい時間を一緒に過ごし

ましょう

予約申込:6月16日(火)~

### 大人の小物作り教室 ~おしゃれを身に着けよう~

7月10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:250円(当日支払い)

◆7月の作品◆

『リバティブリントで作るつまみ細工の  
お花のアクセサリ』

当日にブローチまたはヘアクリップが選べます

初めての方でも講師が最後まで作れるように

サポートします



予約申込:6月22日(月)~

## 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

8月分申込:7月1日(水)~  
 7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

8月分申込:7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

8月分申込期間:7月1日(水)~10日(金)  
 発表:当選者のみ7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~

7月2日(木)分申込:6月20日(土)~  
 7月23日(木)分申込:7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

### 癒しの切り絵



第1・3・5木曜日 10:30~11:30  
 会場:交流活動室 定員:8名  
 デザインカッターの他、必要に応じて老眼鏡や  
 拡大鏡をご持参ください  
 講師はおりません  
 題材は館でご用意しております

申込:常時



### 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

8月分申込:7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	
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

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

7月20日(月)の  
会場は和室です

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

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



第1~4木曜日 13:00~15:00  
会場:グループ活動室

## 《活動報告》

★5月31日(日)健康フェア2026

健康講座を始め、血管年齢測定会やインボディ測定、椅子ヨガ、顔ツボセラピー、脳機能チェック、ダンスフィットネスなど多くの方にご参加頂きました。  
参加者の皆様からは、「健康について楽しく学べた」「自分の身体を見直すきっかけになった」といった声が寄せられ、健康づくりへの関心を高める機会となりました。



### 歴史を覗く

7月17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

江戸の災害、『八百屋お七の火事』と『噴火災害』  
についてお話をします

予約申込:6月16日(火)~

### 脳トレクイズオンライン

7月12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

### 健康チェック会

6月29日(月) 10:00~12:00

ご協力:あけぼの薬局 墨田店

定員:足底測定会のみ15名(当日先着順)

野菜摂取度・握力・足底測定、口コモ度テスト(足  
腰筋力チェック)、薬剤師への薬相談、管理栄養  
士への食事相談を実施します

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

