

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年9月号

毎月 15 日発行

2025年12月の貸室・10月分の講座のお申し込みは

9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

<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(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



巫女舞踊り鑑賞会

9月7日(日) 13:20~14:00

定員:30名(先着)

会場:キッズコーナー

出演:舞ハート

神社の神事で舞う巫女舞を披露します。

申込:8月25日(月)~

ミニ体操&ベリーダンスショー

9月7日(日) 14:30~15:30

定員:30名(先着)

会場:キッズコーナー

出演:島田 理恵 氏

フレッシュ体操の島田先生が披露します。

申込:8月25日(月)~

両方の参加
もできます



秋の折り紙リースを作ろう

9月23日(火・祝) 13:30~15:30

定員:10名(抽選)

会場:交流活動室

対象:折り図を見ながら作れる方

講師:上村 真弓 氏(折紙講師)

申込:9月2日(火)~9月15日(月)

発表:当選者のみ9月16日(火)~電話連絡

歴史を覗こう



9月19日(金) 10:30~12:00

定員:16名(先着) 会場:交流活動室

講師:中村 徹 氏

東京下町の成り立ちから現在に至るまでの歴史、災害に遭われた経験談と防災についてお話をさせていただきます。

申込:8月19日(火)~



大人の小物作り教室 ~おしゃれを身に着けよう~

9月19日(金) 13:30~14:30

定員:8名(抽選)

会場:交流活動室

材料費:500円(当日支払い)

講師:上杉 祐美子 氏(ビーズアクセサリーデザイナー)

作品:『リバティプリントで作るラッピングネックレス』

申込:8月28日(木)~9月11日(木)

発表:当選者のみ9月12日(金)~電話連絡

和みヨガ

9月13日・27日・10月11日・25日

土曜日・全4回

①13:00~13:45(椅子)

定員:15名(抽選)

②14:30~15:15(マット)

定員:12名(抽選)

会場:和室 講師:吉田 朱美 氏

申込:8月15日(金)~31日(日)

発表:当選者のみ9月2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

10月分申込:9月1日(月)~
 9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

10月分申込:9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

10月分申込期間:9月1日(月)~10日(水)
 発表:当選者のみ9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

【8月開催分より申込日が変更となりました】
 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~

9月4日(木)分申込:8月21日(木)~
 9月25日(木)分申込:9月10日(水)~
 10月2日(木)分申込:9月20日(土)~



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



お楽しみ夕

9月3日(水)の会場
 は和室となります。

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!

※9月はパーパークイリングを作ります。

10月分申込: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。

10月分申込:9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	13:10~ 14:25	14:40~ 15:55	
水	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。
木	9:10~ 11:40	13:10~ 15:40	
金	利用料:220円		
土	利用料:220円		
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

9月20日(土)午前の会場は
グループ活動室となります。
9月27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ご覧ください。
映画のタイトルはお尋ねください。



いきプラ体操

9月7日・28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
会場:交流活動室
可愛い楽しい折り紙を作ります。
作り方を教える講師がおります。

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

脳若返りぬりえタイム



毎週日曜日 10:00~11:00
会場:グループ活動室1

《活動報告》

★7月1日(火)～3日(木)職場体験学習

いきいきプラザでは中学生の職場体験の受け入れを毎年行っています。
今年も、文花中学校の2年生が職場体験に来られました。
体操や輪投げ・トレーニングマシンなど、いきいきプラザの様々な事業に、一緒に参加して頂きました。
ご利用者とのふれあいで、多くの学びがあった3日間だったようです。



いきプラ体操オンライン

8月29日(金) 9:15～9:45

ご自宅からオンラインで体操ができます。

右側のQRコードから入れます。



申込:受付中

フレッシュ体操

10月～12月分の申込が始まります。

講師:島田 理恵氏

タオルやセラバンドを使用した座位や立位も含む体操です。

詳細はすみだ区報9月11日号に掲載予定ですので、ご確認ください。



認知症サポーター養成講座

9月3日(水) 10:00～11:30

定員:25名(先着) 会場:交流活動室
全国共通テストやDVDを使ってわかりやすく説明します。「認知症になっても安心して暮らせるまち」の実現を目指しましょう!

申込:ぶんか高齢者みまもり相談室へご予約ください。(03-3614-6511)

無料

看護師の健康相談

毎週月・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: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