

神応いきいきプラザ 5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
【再掲】開催事業変更のお知らせ 毎週月曜日・火曜日の囲碁サロン 毎週木曜日・金曜日の将棋サロン ↓ 4月から毎週月曜～金曜日 13:00～16:45 ↓ 第1・第3月曜日のポッチャサロン ↓ 4月から毎週月曜日13:00～15:00			e声・e歌 ボイスレッスン 10:00～10:30	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00～11:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	みんなで卓球 10:00～12:00
			囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	ステキな刺しゅう教室 ①9:30～11:45 ②13:00～15:15		みんなでパドミントン 13:00～16:30
				囲碁・将棋サロン 13:00～16:45		
				初心者麻雀サロン 13:20～16:45		
5	6	7	8	9	10	11
	健康講座 10:00～10:30	一般麻雀サロン 13:00～16:45	専門職による 介護予防シリーズ 10:30～11:30	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00～11:45	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなで卓球 10:00～12:00
	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	みんなでパドミントン 13:00～16:30
	ベリーダンス 13:00～14:00	ヨガミックス ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	神応うきうき フラダンス教室 女性13:00～14:00 男性14:30～15:30	初心者麻雀サロン 13:20～16:45	体の固い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
12	13	14	15	16	17	18
ハワイアン コンサート 14:15～	ミニ健30 10:15～10:45 11:00～11:30	一般麻雀サロン 13:00～16:45	e声・e歌 ボイスレッスン 10:00～10:30	ステキな刺しゅう教室 ①9:30～11:45 ②13:00～15:15	はじめての太極拳 10:00～11:30	みんなで卓球 10:00～12:00
	頭とからだの健康教室 13:00～14:00	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	オンライン 音楽療法コンサート 10:00～11:00	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなでパドミントン 13:00～16:30
	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45			スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00～11:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	
	ポッチャサロン 13:00～15:00			囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	体の固い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
				初心者麻雀サロン 13:20～16:45		
19	20	21	22	23	24	25
	ミニ健30 10:15～10:45 11:00～11:30	一般麻雀サロン 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00～11:45	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなで卓球 10:00～12:00
	頭とからだの健康教室 13:00～14:00	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	神応うきうき フラダンス教室 女性13:00～14:00 男性14:30～15:30	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	Let's 脳活 10:30～11:30
	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	ヨガミックス ①13:00～14:00 ②14:15～15:15		初心者麻雀サロン 13:20～16:45	体の固い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	みんなでパドミントン 13:00～16:30
	ポッチャサロン 13:00～15:00					
	ベリーダンス 13:00～14:00					
26	27	28	29	30	31	
	ミニ健30 10:15～10:45 11:00～11:30	フォトフレーム作り 10:15～11:30	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	スポーツウェルネス 吹き矢教室 10:00～11:45	健康トレーニング 10:00～11:00	
	頭とからだの健康教室 13:00～14:00	一般麻雀サロン 13:00～16:45		囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	
	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45	囲碁・将棋サロン 13:00～16:45		初心者麻雀サロン 13:20～16:45	体の固い人ヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
	ポッチャサロン 13:00～15:00	神応シネマ上映会 13:00～15:00				

港区立神応いきいきプラザ

2024年4月25日発行

神応だより 5月号



世界に一つだけの フォトフレーム作り



日 時：5月28日 火曜日
10:15～11:30
場 所：集会室B・C室
定 員：各20名(抽選)
対 象：60歳以上の港区民
講 師：鈴木真澄氏・金子由美氏
材料費：500円
申 込：5月1日(水)～5月20日(月)までに
ご本人が窓口またはお電話ください
※当選結果は**当選者のみ**5月21日(火)
以降にご連絡いたします

Let's 脳活

運動脳トシ
&
座学脳トシ

日 程：5月25日～8月31日(全15回)毎週土曜日
時 間：15:30～16:30
※初回5月25日のみ10:30～11:30
場 所：集会室C
対 象：60歳以上の港区民
定 員：10名(抽選)
費 用：無料
申 込：5月7日(火)～5月18日(土)
持ち物：飲み物・筆記用具・眼鏡(必要に応じて)
講 師：順天堂東京江東高齢者医療センター
リハビリテーション科 國枝洋太氏
※5月20日(月)以降に**当選者のみ**にお電話にてご連絡いたします。



※ファイブ・コグ
体力測定、アンケート実施

港区立神応いきいきプラザ(指定管理：社会福祉法人 奉優会)

住所：〒108-0072 港区白金6-9-5
都営バス 田87系統「北里研究所前」徒歩2分
電話：03-5422-8848 FAX：03-5447-0078
開館時間：【月～土曜日】午前9時～午後9時30分
【日曜日】午前9時～午後5時
※12月29日～1月3日は年末年始休業

メールアドレス：ikiiki-shinno@foryou.or.jp
ホームページ：神応いきプラで **検索** もしくは、QRコードから



毎朝9時15分から30分間、『いきプラ体操』を行っています
参加の方は、**個人登録証**をご持参のうえ、直接お越しください

■□■ 事業のご案内 ■□■

腰痛予防改善教室

日時：6月4日～8月20日火曜日10:00～11:00 (全12回)

場所：体育館

対象：60歳以上の港区民で、原則下記に該当する方

- ①欠席せず参加可能な方
- ②医師から運動制限を受けていない方

運動中及び日常生活における腰部の状況改善に関する基本的な知識並びに、腰部を支える筋群を強化する運動プログラムです。

※同時期にみんなと元気塾に参加されている方はお申込みいただけません。

定員：10名 (抽選)

持物：タオル・飲料水・屋内用運動靴・動きやすい服装

申込：ご本人がお電話または窓口にて

申込期間：4月26日(金)～5月12日(日)

5月15日(水)以降に**当選者のみ案内状を送付**いたします。



オンライン音楽療法コンサート

jesse(ジェシー)
プロミュージシャン(ボーカル・ピアノ・弾き語り・作曲)
兵庫県認定音楽療法士、日本ことば療法士

日時：5月16日 木曜日
10:00～11:00

場所：集会室C室

対象：60歳以上の港区民

申込：不要 直接会場にお越しください

※自宅にてZoomで参加をご希望の方はご相談ください

TEL: 03-5422-8848

メール: ikiiki-shinno@foryou.or.jp

神応シネマ上映会

日時：5月28日 火曜日 13:00～15:00
時間に合わせてご来館ください

場所：体育館 ※上履き持参

対象：60歳以上の港区民

申込：不要(先着20名程度)

はじめての

日本画体験講座

日時：6月3日(月)・6月10日(月)
13:00～15:30

場所：集会室A

定員：6名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

材料費：500円

申込：5月5日(日)～5月18日(土)

ご本人が窓口またはお電話ください

※当選結果は**当選者のみ**5月19日(日)以降にご連絡いたします

e声・e歌(いーこえ・いーうた) ～健康のためのボイスレッスン～

日時：第1・第3 水曜日 10:00～10:30
(4月17日～6月19日)

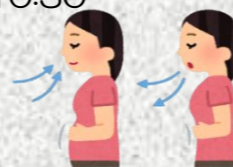
場所：集会室C室

定員：各10名(先着順)

対象：60歳以上の港区民

講師：川口 千咲子 氏

申込：3月20日(水)～定員に達するまで
ご本人が窓口またはお電話ください



定期開催中事業のご案内

※個人登録証をお持ちください

※初めての事業に参加される場合は、窓口でのお申込みをお願いいたします

事業名	実施日時	場所	実施概要等
■□■ 申込みが不要な事業 ■□■			
いきプラ朝体操	毎日 9:15～9:45	集会室C室	いきいきプラザ職員による健康朝体操
囲碁・将棋サロン	毎週月～金曜日 13:00～16:45	サロンスペース	講師なし
ポッチャサロン	毎週月曜日 13:00～15:00	体育館	講師無し
オンライン音楽療法コンサート	毎月第3木曜日 10:00～11:00	集会室C室	講師あり
神応シネマ上映会	毎月最終火曜日	体育館	講師無し
看護師による健康相談	不定期	実施時にご案内いたします	看護師のいる時にお声がけください
■□■ 申込みが必要な事業 ■□■			
神応うきうきフラダンス教室	第2・第4水曜日 女性 13:00～14:00 男性 14:30～15:30	集会室C室	講師あり
ヨガミックス	隔週火曜日 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	集会室C室	講師あり
イスでもできるベリーダンス	第1・第3月曜日 13:00～14:00	集会室C室	講師あり
体の固い人のためのヨガ	毎週金曜日 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	集会室C室	講師あり
e声・e歌ボイスレッスン	第1・第3水曜日 10:00～10:30	集会室C室	講師あり
みんなで卓球	毎週土曜日 10:00～12:00	体育館	指導員なし ラケット、上履きをご用意ください
みんなでバドミントン	毎週土曜日 13:00～16:30	体育館	指導員なし ラケット、上履きをご用意ください
スポーツウエルネス吹矢教室	毎週木曜日 10:00～11:45	体育館	指導員あり 用具費として月額500円が必要です 上履きをご用意ください
一般 麻雀サロン	毎週火曜日 13:00～16:45	集会室B室	指導員なし 用具はご用意しています
初心者 麻雀サロン	毎週木曜日 13:20～16:45	集会室B室	指導員なし 用具はご用意しています

☆☆個人登録証をお作りください☆☆



アクセス情報はこちらQRコードから

※ 60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます

ご利用になる際は、いきいきプラザ個人登録が必要です

住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類(保険証等)及び緊急連絡先のメモをご持参いただければその場でお作りいたします

☆お知らせ☆

5月6日「ポッチャサロン」
6月1日「みんなで卓球」・
「みんなでバドミントン」は
お休みです。

看護師による健康講座

日時：5月6日 月曜日 10:00～10:30

テーマ：サプリメント

場所：集会室C室

対象：60歳以上の港区民

申込：不要 直接会場にお越しください

※個別のご相談も承りますので講座終了後にお声がけください

