

神応だより 5月号



神応いきいきプラザ 5月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
					麻雀入門教室 9:30~11:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~11:40
					いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	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
						やってみよう太極拳 13:00~14:30	GWスペシャル シネマ上映会① 13:30~15:30
		上級者いきいき麻雀 13:00~16:40					
3	4	5	6	7	8	9	
	健康講座 10:00~10:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~11:40
	脳トレ塾測定日 10:00~15:00		楽しく書道 13:00~14:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00	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
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45			初心者いきいき麻雀 13:00~16:40		上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	ダンスエクササイズ 体験会 14:00~15:00
	ベリーダンス 13:00~14:00						
	GWスペシャル シネマ上映会② 13:30~15:30						
10	11	12	13	14	15	16	
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~11:40
	ポッチャサロン 13:00~15:00	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	健康トレーニング 10:00~11:00	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
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	やってみよう太極拳 13:00~14:30	
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15			うきうきフラセラピー 13:30~14:30		上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
17	18	19	20	21	22	23	
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~11:40
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	頭とからだの健康教室 13:00~14:00	楽しく書道 13:00~14:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00	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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
		のびのびヨガ 13:30~14:30		うきうきフラセラピー 13:30~14:30			
24	25	26	27	28	29	30	
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	麻雀入門教室 9:30~11:30	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~11:40
	ポッチャサロン 13:00~15:00	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	健康トレーニング 10:00~11:00	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
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	シネマ上映会 13:30~15:30					
31							
	フィットネスフラ 13:30~14:30						

のびのびヨガ

～ヨガのポーズで全身をストレッチ 心地よい呼吸を感じましょう！～

日時:5月19日(火)13:30~14:30

場所:体育館

対象:60歳以上の港区民

定員:20名(抽選)

費用:無料

持物:動きやすい服装・飲み物

講師:あゆみ先生

申込:4月27日(月)~5月10日(日)まで

ご本人が窓口またはお電話にて

当選者のみ5月12日(火)以降にご連絡いたします



神応シネマ上映会

GWスペシャル

～GWは神応映画館へ行こう～



毎月末に開催中のシネマ上映会、GWは2日間の特別上映企画をご用意いたしました！
大きなスクリーン、迫力ある音響、美味しいコーヒー & プチギフトつき♪
新しく生まれ変わった神応映画館で是非GWをお過ごしください！

【日程】 ① 5月2日(土) ② 5月4日(月) ※2日間、別作品を上映します

【時間】 13:30~15:30(予定)

【場所】 集会室C

★★上映作品は館内ポスターにてお知らせ致します★★

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 ■□■

看護師による **健康講座**

5月のテーマ

熱中症予防について

日時：令和8年5月4日 月曜日 10:00~10:30
 場所：集会室C
 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。

★ツキイチ★ 神心シネマ上映会

日時：令和8年 5月 26日 火曜日
 13:30~15:30 <予定>
 場所：集会室C
 対象：60歳以上の港区民
 申込：不要 (先着20名程度)
 上記開始時間に合わせてご来館
 ください

上映作品は館内ポスターにて
 お知らせ致します。お楽しみに!

ダンスエクササイズ 体験会

日時：令和8年5月9日(土)
 14:00~15:00
 場所：集会室C
 定員：15名
 対象：60歳以上の港区民
 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
 講師：島田 理恵氏
 持物：動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル

追加申込中

スポーツウエルネス吹矢教室

日時：毎週 木曜日
 (令和8年4月2日~令和8年9月24日)
 10:00~11:45

場所：体育館
 定員：20名(定員に達し次第終了)
 対象：60歳以上の港区民
 会費：500円/月(材料費として)
 申込：令和8年2月25日(日)~定員に達するまで
 ご本人が窓口またはお電話にて

※上履きをご用意ください
 ※吹き矢(筒、矢)はこちらで用意しております
 ※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)

追加申込中



☆いきいきプラザ個人登録証のお知らせ☆

有効期限が令和8年3月31日の「いきいきプラザ個人登録証」の更新は、令和8年3月1日より始まっております。更新は各いきいきプラザ窓口にて承りますので、更新の際は身分証明書のご持参と緊急連絡先をご用意の上、お越しください。

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。
 ※講師及び施設の点検等の都合により日程が変更又は中止となる場合がございます。ご了承ください。

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	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	講師無し
ポッチャサロン	第2・4月曜日 13:00~15:00	体育館	講師無し ※ユニバーサルポッチャのルールではありません
神心シネマ上映会	毎月最終火曜日	実施時にご案内いたします	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 ■□■			
楽しく!書道	第1・3水曜日 13:00~14:30	集会室B	講師あり
うきうきフラセラピー	第1・3木曜日 13:30~14:30	集会室C	講師あり
ゆっくりヨガ	第2・4月曜日 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	集会室C	講師あり
体が硬い人のためのヨガ	毎週金曜日 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	集会室C	講師あり
イスでもできるベリーダンス	第1・3月曜日 13:00~14:00	体育館	講師あり
みんなで卓球	毎週土曜日 10:00~11:40	体育館	指導員なし、受付時間10時迄ラケット、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
やってみよう太極拳	第1・3金曜日 13:00~14:30	体育館	講師あり 上履きをご用意ください
上級者 いきいき麻雀	毎週金曜日 13:00~16:40	集会室B	指導員なし 用具はご用意しています
初心者 いきいき麻雀	毎週木曜日 13:00~16:40	集会室B	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