

神応いきいきプラザ 10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				初心者いきいき麻雀 13:00～16:40	麻雀入門教室 9:30～11:30	みんなで卓球 10:00～11:40
					健康トレーニング 10:00～11:00	みんなでバドミントン 13:00～16:30
					やってみよう太極拳 13:00～14:30	
					上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	
4	5	6	7	8	9	10
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30	からだ応援 ヘルスアップ教室 10:00～11:00	折紙de脳トレ 10:20～11:20	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	みんなで卓球 10:00～11:40
	足の測定会 ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ③15:00～16:00	頭とからだの健康教室 13:00～14:00	楽しく書道 13:00～14:30	初心者いきいき麻雀 13:00～16:40	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなでバドミントン 13:00～16:30
			ほのぼの作品展 終日	ほのぼの作品展 終日	体が硬い人のヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
	ベリーダンス 13:00～14:00				上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	
	麻雀入門教室 13:30～15:30					
11	12	13	14	15	16	17
	ポッチャサロン 13:00～15:00	からだ応援 ヘルスアップ教室 10:00～11:00	折紙de脳トレ 10:20～11:20	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	みんなで卓球 10:00～11:40
	ゆっくりヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	頭とからだの健康教室 13:00～14:00		初心者いきいき麻雀 13:00～16:40	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなでバドミントン 13:00～16:30
	麻雀入門教室 13:30～15:30	うきうきフラセラピー 13:30～14:30			体が硬い人のヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
					やってみよう太極拳 13:00～14:30	
					上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	
18	19	20	21	22	23	24
モーニングヨガ 10:00～11:00	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30	からだ応援 ヘルスアップ教室 10:00～11:00	楽しく書道 13:00～14:30	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	
	ベリーダンス 13:00～14:00	頭とからだの健康教室 13:00～14:00		初心者いきいき麻雀 13:00～16:40	健康トレーニング 10:00～11:00	
	麻雀入門教室 13:30～15:30	自律神経を整えるヨガ 13:30～14:30		生涯いきいき塾 14:00～15:00	体が硬い人のヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
					上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	
25	26	27	28	29	30	31
	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30	からだ応援 ヘルスアップ教室 10:00～11:00	シネマ上映会 13:30～15:30	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	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	エンディングプラン 説明会 14:00～15:00	初心者いきいき麻雀 13:00～16:40	健康トレーニング 10:00～11:00	みんなでバドミントン 13:00～16:30
	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			体が硬い人のヨガ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	
	麻雀入門教室 13:30～15:30				上級者いきいき麻雀 13:00～16:40	

月曜～金曜 13:00～16:45 サロンスペースにて囲碁・将棋をご用意しています
毎朝 9:15～9:45「いきプラ朝体操」を行っています

港区立神応いきいきプラザ

神応だより 10月号



ほのぼの作品展

【日程】10月7日(水)・8日(木)
【時間】いきいきプラザ営業時間内
【場所】神応いきいきプラザ4階サロンスペース ほか

●展示作品募集中！お申込は4階窓口まで●

【募集期間】～9/30(水)まで
【対象】概ね60歳以上の港区民
【募集作品】趣味特技を生かした作品、絵画、書道、
生け花、手工芸、絵画、詩歌、写真、など

みなさまの
手作り作品を
展示します！

エンディングプラン登録事業 説明会

～ 自身の意思を事前に登録して将来への備えを～

日時：10月28日(水) 14:00～15:00 (集会室B)
定員：15名(先着順) 対象：概ね50歳以上の港区民
内容：緊急連絡先の登録方法、エンディングノートの書き方など
申込期間：9月25日(金)～申込先着順
申込方法：窓口またはお電話にてお申込ください

エンディングノート
◆無料配布◆

生涯いきいき塾

～ 月に一度、全4回講座～

10/22
(木)

介護保険とは？
ケアマネジャー
とは？

11/26
(木)

在宅サービス
とは？

時間：14:00～15:00
場所：神応区民協働スペース
定員：20名(申込受付中・先着順)
対象：60歳以上の港区民・在勤者

一回のお申込で全日程参加可能
お申込は、お電話または窓口にて

12/24
(木)

施設サービス
とは？

1/28
(木)

介護予防事業
について

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：神応いきいきプラザで 検索 もしくは、QRコードから



●● 事業のご案内 ●●

自律神経を整えるヨガ

日時：10月20日（火）13:30～14:30（体育館）
 講師：あゆみ 先生 定員：20名(抽選)
 対象：60歳以上の港区民 持ち物：動きやすい服装・飲み物
 申込期間：9月25日(金)～10月10日(土)
 申込方法：ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込ください
 当選連絡：10月13日(火)以降、当選者のみにご連絡いたします

今月の
1day YOGA

運動強度
★☆☆

Sunday Lesson

モーニングヨガ

日程：10月18日、11月15日、12月20日（全3回／第3日曜日開催）
 時間：10:00～11:00（集会室C）
 講師：ボランティア講師 定員：8名(抽選)
 対象：60歳以上の港区民 持ち物：動きやすい服装・飲み物
 申込期間：9月27日(日)～10月9日(金)
 申込方法：ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込ください
 当選連絡：10月11日(日)以降、当選者のみにご連絡いたします

折紙 de 脳トレ

日程：10月7日(水)/10月14日(水)
 時間：10:20～11:20（集会室C）
 対象：60歳以上の港区民
 費用：無料(折り紙のご用意ございます)
 申込：不要(当日直接お越しください)



折紙でハロウィンの
リースを作ろう★

2日間でひとつの
作品を作ります

ツキイチ 神応シネマ上映会

日程：10月28日(水)
 時間場所：13:30～15:30（集会室C）
 定員：24名 対象：60歳以上の港区民

申込不要

整理券配布

自由席



◆当日は13:00～事務所窓口にて整理券を配布します◆

定員に達し次第締切とさせていただきますので、ご了承ください。
 開場後定員に達していない場合は、先着順にて残席にご案内いたします。

上映作品は館内ポスターまたはお電話にてお問い合わせください

●● 定期開催事業一覧 ●●

※個人登録証をお持ちください。

※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 ご自由にご利用ください
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
神応シネマ上映会	毎月最終水曜日 13:30～	集会室C	定員24名 13:00～窓口にて整理券配布制
看護師による健康相談	不定期		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 / 長山 博子 氏
うきうき フラセラピー	第2・4火曜日 13:30～14:30	集会室C	講師 / 森永 紗希子 氏
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 / 仲野 稔江 氏
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 / 内藤 久美 氏 フェイスタオルをご用意ください
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	講師 / スポーツウエルネス吹矢協会 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 / ジョリヴェ・ミュリエル 氏 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下さい●●

※ 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及び緊急連絡先のメモをご持参ください

10月9日(金) 消防設備点検を行います。 館内にて非常ベルが鳴ることがあります。