

# 神応いきいきプラザ 6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 Let's 脳活 15:30~16:30
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p><b>Check!</b> <b>専門職による介護予防シリーズ</b>                      ~血糖コントロールに役立つ運動のポイント~</p> <p>日時：7月8日(月) 10:00~11:30 講師：自治医科大学附属さいたま医療センター                      場所：集会室C室 理学療法士 谷直樹氏                      定員：10名(抽選) 申込：6月17日(月)~6月30日(日)                      対象：60歳以上の港区民 ご本人が窓口またはお電話ください                      持物：飲み物、筆記用具 ※当選結果は<b>当選者のみ</b>7月1日(月)以降にご連絡いたします</p> </div>						
2	3	4	5	6	7	8
	ミニ健30 10:15~10:45 11:00~11:30 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 ペリーダンス 13:00~14:00 日本画体験講座 13:00~15:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00 一般麻雀サロン 13:00~16:45 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	専門職による 介護予防シリーズ 10:30~11:30 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 スポーツウエルネス 吹き矢教室 10:00~11:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 初心者麻雀サロン 13:20~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 体が硬い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 はじめての太極拳 10:00~11:30	みんなで卓球 10:00~12:00 みんなでバドミントン 13:00~16:30 Let's 脳活 15:30~16:30
9	10	11	12	13	14	15
	ミニ健30 10:15~10:45 11:00~11:30 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 ポッチャサロン 13:00~15:00 日本画体験講座 13:00~15:30	利用者懇談会 10:00~11:00 腰痛予防改善教室 10:00~11:00 一般麻雀サロン 13:00~16:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 生涯いきいき塾 14:00~15:30	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	スポーツウエルネス 吹き矢教室 10:00~11:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 初心者麻雀サロン 13:20~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 体が硬い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~12:00 みんなでバドミントン 13:00~16:30 Let's 脳活 15:30~16:30
16	17	18	19	20	21	22
	ミニ健30 10:15~10:45 11:00~11:30 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 ポッチャサロン 13:00~15:00 ペリーダンス 13:00~14:00	腰痛予防改善教室 10:00~11:00 一般麻雀サロン 13:00~16:45 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	e声・e歌 ボイスレッスン 10:00~10:30 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 スポーツウエルネス 吹き矢教室 10:00~11:45 オンライン 音楽療法コンサート 10:00~11:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 初心者麻雀サロン 13:20~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 はじめての太極拳 10:00~11:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 体が硬い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~12:00 みんなでバドミントン 13:00~16:30 Let's 脳活 15:30~16:30
23/30	24	25	26	27	28	29
	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 ポッチャサロン 13:00~15:00	腰痛予防改善教室 10:00~11:00 一般麻雀サロン 13:00~16:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 神応シネマ上映会 13:00~15:00	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	スポーツウエルネス 吹き矢教室 10:00~11:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 初心者麻雀サロン 13:20~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 体が硬い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	みんなで卓球 10:00~12:00 みんなでバドミントン 13:00~16:30 Let's 脳活 15:30~16:30

# 神応だより 6月号



## みんなで卓球

日時：毎週 土曜日 (7月13はお休みです)  
 (令和6年7月6日~令和6年9月28日)  
 10:00~12:00

場所：体育館  
 定員：20名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：5月25日(土)~6月8日(土)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**6月10日(月)  
 以降にご連絡いたします  
 ※講師、指導員はおりません  
 ※ラケット、運動用上履きをご用意ください  
 ※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)



## みんなでバドミントン

日時：毎週 土曜日 (7月13はお休みです)  
 (令和6年7月6日~9月28日)  
 13:00~16:30

場所：体育館  
 定員：16名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：5月25日(土)~6月7日(金)までに  
 ご本人が直接窓口またはお電話ください  
 ※当選結果は**当選者のみ**6月8日(土)  
 以降にご連絡いたします  
 ※ラケット、運動用上履きをご用意ください  
 ※指導員、コーチはおりません  
 ※スポーツ安全保険対象事業(任意、有料)



## 麻雀サロン

日時：一般コース  
 (役を理解・ある程度点数を数えられる方)  
 毎週 火曜日(令和6年7月2日~9月24日)  
 13:20~16:45(順番の抽選13:00~)  
 初心者コース(ルールを覚えながら楽しみたい方)  
 毎週 木曜日(令和6年7月4日~9月26日)  
 13:20~16:45(順番の抽選13:20~)  
 ※いずれかのコースしか参加できません  
 ※講師、指導員はおりません。  
 場所：集会室B室  
 定員：各コース22名程度(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：5月28日(火)~6月10日(月)までに  
 ご本人が直接窓口またはお電話ください  
 ※当選結果は**当選者のみ**6月11日(土)  
 以降にご連絡いたします



追加募集

## スポーツウエルネス 吹き矢教室

日時：毎週 木曜日  
 (令和6年4月4日~9月26日)  
 10:00~11:45  
 場所：体育館  
 定員：20名(先着順)  
 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6年5月25日~定員に達するまで  
 ご本人が窓口またはお電話ください  
 ※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)



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 ■□■

～体の軸を強めよう！～

## ヨガミックス

日時：令和6年7月9日・30日・8月6日・20日  
9月3日・17日（隔週火曜日）  
①13:00～14:00 ②14:15～15:15  
場所：集会室C室  
定員：各10名（抽選）  
対象：60歳以上の港区民  
申込：6月18日（火）～7月1日（月）までに  
ご本人が直接窓口またはお電話ください  
※当選結果は当選者のみ7月3日（水）  
以降にご連絡いたします



運動しやすい服装、フェイスタオル、飲み物をお持ちください。※スポーツ安全保険対象事業（任意、有料）

## 体が硬い人のためのヨガ

日時：毎週 金曜日（全12回）  
（令和6年7月12日～9月27日）  
①13:00～14:00  
②14:15～15:15  
場所：集会室C室  
定員：各8名（抽選）  
対象：60歳以上の港区民  
申込：6月18日（火）～7月1日（月）までに  
ご本人が直接窓口またはお電話ください  
※当選結果は当選者のみ7月5日（金）  
以降にご連絡いたします



## 生涯いきいき塾

～シニアライフに備えよう～  
高輪地区高齢者相談センター共催

日時：6月11日 火曜日 14:00～15:30  
テーマ：介護保険とは？  
場所：神応区民協働スペースB  
（神応いきいきプラザ内）  
対象：港区民及び在勤者  
定員：先着20名  
申込：5月21日（火）～定員に達するまで

## 神応うきうき フラダンス教室

日時：第2・第4水曜日 全8回  
（令和6年7月10日～令和6年9月25日）  
女性13:00～14:00  
男性14:30～15:30  
場所：集会室C室  
対象：60歳以上の港区民  
申込：6月12日（水）～6月26日（水）までに  
ご本人が直接窓口またはお電話にて  
※当選結果は当選者のみ6月27日（木）以降に  
ご連絡いたします。



## 利用者懇談会のお知らせ

利用者懇談会を開催いたします  
いきいきプラザをご利用の皆さまの  
ご意見をお聞かせください！

日時：6月11日 火曜日  
10:00～11:00（予定）  
場所：敬老室  
対象：いきいきプラザをご利用の方  
申込：不要 直接会場にお越しください

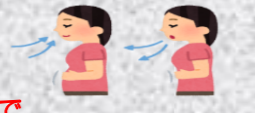


## 神応シネマ上映会

日時：6月25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）

## e声歌（いーこえ・いーうた） 健康のためのボイスレッスン

日時：7月3・17日 8月7・21日 9月4・18日  
場所：集会室C室  
定員：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：6月19日（水）～定員に達するまで  
ご本人が直接窓口またはお電話ください



## 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：6月20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



# 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