

# 神応いきいきプラザ 1月予定表

港区立神応いきいきプラザ

2023年12月25日発行

# 神応だより 1月号



日	月	火	水	木	金	土
Happy New Year! 	1	2	3	4	5	6
	休館	休館	休館	 将棋サロン 13:00~16:45 麻雀サロン 13:20~16:45	体の固い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 将棋サロン 13:00~16:45	卓球サロン *10:00~12:00
	7	8	9	10	11	12
折り紙サロン 10:00~12:00 	ポッチャサロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 *10:00~11:00 ぬり絵サロン 10:00~12:00 囲碁サロン 13:00~16:45 ヨガミックス ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	バドミントンサロン *9:30~12:00 ダーツサロン 14:00~15:30 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	スポーツウェルネス吹矢教室 *10:00~11:45 将棋サロン 13:00~16:45 麻雀サロン 13:20~16:45	健康トレーニング *10:00~11:00 体の固い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 将棋サロン 13:00~16:45	卓球サロン *10:00~12:00 Check 絵本読み聞かせ教室 *13:00~14:30
14	15	16	17	18	19	20
折り紙サロン 10:00~12:00 	ミニ健30 *①10:00~10:30 ②11:00~11:30 利用者懇談会 10:00~11:00 カローリングサロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 *10:00~11:00 神応de オレンジカフェ 10:00~11:30 はり・マッサージサービス *10:00~14:45 ぬり絵 10:00~12:00 囲碁 13:00~16:45	e声・e歌ボイスレッスン *10:00~10:30 はり・マッサージサービス *10:00~14:45	スポーツウェルネス吹矢教室 *10:00~11:45 将棋サロン 13:00~16:45 麻雀サロン 13:20~16:45	健康トレーニング *10:00~11:00 体の固い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 将棋サロン 13:00~16:45	卓球サロン *10:00~12:00 
21	22	23	24	25	26	27
折り紙サロン 10:00~12:00 	ミニ健30 *①10:00~10:30 ②11:00~11:30 ポッチャサロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善 *10:00~11:00 ぬり絵サロン 10:00~12:00 囲碁サロン 13:00~16:45 ヨガミックス ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	バドミントンサロン *9:30~12:00 ダーツサロン 14:00~15:30 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	オンライン音楽療法コンサート *10:00~11:00 将棋サロン 13:00~16:45 麻雀サロン 13:20~16:45	健康トレーニング *10:00~11:00 体の固い人ヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 将棋サロン 13:00~16:45	卓球サロン *10:00~12:00 
28	29	30	31	 ★枠は事前申込みが必要です		
折り紙サロン 10:00~12:00 	ミニ健30 *①10:00~10:30 ②11:00~11:30 カローリングサロン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:00~16:45 Check シネマ上映会 13:00~15:00	膝痛予防改善 *10:00~11:00 ぬり絵サロン 10:00~12:00 囲碁サロン 13:00~16:45	バドミントンサロン *9:30~12:00 Check 健康講座 冬の漢方節句のお話し *14:00~15:00			

## 冬の漢方 節句の話

～健康講座～

Check!

漢方シリーズ 第三弾!



日時：1月31日 水曜日  
14:00~15:00

場所：集会室C室

定員：20名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

講師：緒方 千秋 氏(北里大学研究所病院)

申込：1月4日(木)~1月21日(日)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1月22日(月)

以降にご連絡いたします

※初めていきいきプラザをご利用される方は  
本人確認書類(保険証、運転免許証等)を  
ご持参ください

## 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

※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



日時：1月25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

## ★お知らせ★

年末年始の  
神応いきいきプラザは

12月29日から1月3日まで  
休館いたします

1月4日は9時開館となります



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

# ■□■ 申込み必要な事業 ■□■

## からだの固い人のためのヨガ

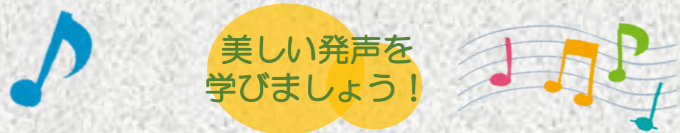
今からでも  
ヨガデビュー!



日時：毎週 金曜日 全10回  
(令和6年1月19日～3月22日)  
①13:00～14:00  
②14:15～15:15  
場所：集会室C室  
定員：各回8名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：12月25日(月)～1月14日(日)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**1月15日(月)  
以降にご連絡いたします

※座位中心での膝痛予防および改善の体幹、  
脚筋力を強化する運動プログラムです  
痛みを治すためのものではありません

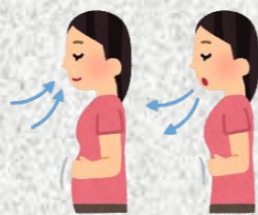
## e声・e歌(いーこえ・いーうた) ～健康のためのボイスレッスン～



美しい発声を  
学びましょう!

どなたでも  
気軽に参加できます!!  
軽く体を動かしながら  
楽しく声の出し方の  
基本を学びます

日時：1月17日 水曜日  
10:00～10:30  
場所：集会室C室  
定員：10名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
講師：川口 千咲子 氏  
申込：12月25日(月)～1月12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**1月14日(日)  
以降にご連絡いたします



追加募集!

## バドミントンサロン

あなたも  
始めませんか!



日時：毎週 水曜日  
(令和6年1月24日～3月27日)  
9:30～12:00  
場所：体育館  
定員：6名(定員に達し次第締め切りとなります)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：1月10日(水)～1月20日(土)までに  
ご本人が直接窓口またはお電話ください  
※指導員、コーチはおりません  
※開始時間に間に合わない場合は、練習試  
合に参加できないことがあります  
※コートは体育館壁面、上部の管理通路、  
空調機器等の影響で競技に支障を及ぼす  
ことが予想されます  
※今期分はサロン開始済のため途中参加と  
なります

※ラケット、運動用上履きをご用意ください

### ☆お知らせ☆

1月16日の  
「膝痛予防改善教室」は  
集会室C室で行います

### ☆お知らせ☆

毎週水曜日の  
「バドミントンサロン」は  
1月17日はお休みです

### ☆お知らせ☆

毎週木曜日の  
「スポーツウエルネス吹矢教室」は  
1月4日・25日はお休みです

## 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：1月15日 月曜日  
10:00～11:00(予定)  
場所：集会室C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



追加募集

## 神応うきうきフラダンス教室

男性枠まだご案内できます!

日時：第2・第4水曜日 全8回  
(令和5年12月6日～令和6年3月27日)  
※12月のみ第1・第4水曜日  
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

女性満員御礼!



## 絵本で学ぶ 全3回 読み聞かせ教室



若干名  
空きあり

認知症予防に!  
読む練習は五感を刺激し、言語機能、記憶力の改  
善に役立ちます!  
読み聞かせは社会参加、注意・実行機構、  
緊張感、視覚機能に効果があります!

日時：①令和6年1月13日 土曜日  
13:00～14:30  
②令和6年2月10日 土曜日  
13:00～14:30  
③令和6年3月9日 土曜日  
13:00～14:30  
場所：集会室B室  
対象：港区民(60歳以上優先)  
講師：小清水 由紀子 氏 砂川 りつ子 氏

追加募集



CINEMA



年はじめ!

## 神応シネマ上映会

みんなが知っている  
「あの名作」  
を上映します!



日時：1月29日 月曜日  
13:00～15:00  
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)  
上記開始時間に合わせて  
ご来館ください

## 神応deオレンジカフェ

港区民で介護予防や物忘れ予防について興味・  
関心のある方、共につなぎ・語り・学ぶ  
カフェです。

日時：1月16日 火曜日  
10:00～11:30  
場所：集会室B室  
内容：もしバナゲーム、相談会等  
※お問い合わせ  
高輪地区高齢者相談センター 03-3449-9669



← アクセス情報はこちらQRコードから

☆☆個人登録証をお作りください☆☆

※ 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(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