

神応いきいきプラザ 10月予定表

2025年9月25日発行



港区立神応いきいきプラザ

神応だより 10月号

専門職による 介護予防シリーズ

テーマ ・糖尿病から身を守る【筋肉貯金】の始め方
・糖尿病の予防について 栄養面から学んでみよう

日時:10月24日 金曜日 13:00~14:30

場所:体育館

定員:25名(抽選)

講師: 自治医科大学附属さいたま医療センター 谷 直樹氏
東京都済生会中央病院 青山 雄太氏

対象:60歳以上の港区民

持物:上履き(踵がある靴)、筆記用具

申込:10月1日(水)~10月16日(木)

ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込み下さい
当選者のみ10月17日(金)以降にご連絡いたします



テーマ ・認知症の予防と最新知見
・多剤内服のリスクと対応

日時:11月12日 水曜日 13:00~14:30

場所:体育館

定員:25名(抽選)

講師: 東京都済生会中央病院 國枝 洋太氏
東京都済生会中央病院 藤本 孝則氏

対象:60歳以上の港区民

持物:上履き(踵がある靴)、筆記用具

申込:10月15日(水)~11月3日(月)

ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込みください
当選者のみ11月4日(火)以降にご連絡いたします



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



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			e声みんなで ボイスレッスン 10:00~10:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	刺しゅうで バッグチャーム 9:30~11:30 初心者いきいき麻雀 13:20~16:40 うきうきフラセラピー 13:30~15:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 やってみよう太極拳 13:00~14:30 一般いきいき麻雀 13:00~16:40 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなで卓球 10:00~11:40 みんなでバドミントン 13:00~16:30
5	6	7	8	9	10	11
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 ベリーダンス 13:00~14:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	生活習慣改善教室 10:00~11:00 健康トレーニング 13:00~14:00 コアアップヨガ 13:00~14:00 やさしい水墨画 13:30~15:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	利用者懇談会 10:00~10:45 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 初心者いきいき麻雀 13:20~16:40 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	麻雀入門教室 10:00~11:45 健康トレーニング 10:00~11:00 体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 一般いきいき麻雀 13:00~16:40 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなで卓球 10:00~11:40 みんなでバドミントン 13:00~16:30
12	13	14	15	16	17	18
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 ポッチャサロン 13:00~15:00 ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	楽しく 書道 13:00~14:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	e声みんなで ボイスレッスン 10:00~10:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	刺しゅうで バッグチャーム 9:30~11:30 オンラインコンサート 10:00~10:30 スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45 初心者いきいき麻雀 13:20~16:40 うきうきフラセラピー 13:30~15:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	麻雀入門教室 10:00~11:45 健康トレーニング 10:00~11:00 やってみよう太極拳 13:00~14:30 体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 一般いきいき麻雀 13:00~16:40 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなで卓球 10:00~11:40 みんなでバドミントン 13:00~16:30
19	20	21	22	23	24	25
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 ベリーダンス 13:00~14:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	生活習慣改善教室 10:00~11:00 健康トレーニング 13:00~14:00 コアアップヨガ 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45 初心者いきいき麻雀 13:20~16:40 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	麻雀入門教室 10:00~11:45 健康トレーニング 10:00~11:00 体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 介護予防シリーズ 13:00~14:30 一般いきいき麻雀 13:00~16:40 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	
26	27	28	29	30	31	
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 ポッチャサロン 13:00~15:00 ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	生活習慣改善教室 10:00~11:00 健康トレーニング 13:00~14:00 楽しく 書道 13:00~14:30 神応シネマ上映会 13:00~15:00 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 初心者いきいき麻雀 13:20~16:40 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	麻雀入門教室 10:00~11:45 健康トレーニング 10:00~11:00 体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 一般いきいき麻雀 13:00~16:40 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	

利用者懇談会

・10月8日水曜日
10:00~10:45
敬老室

お気軽にお越しください
お待ちしております



■□■ 事業のご案内 ■□■

第4回 麻雀入門教室

日時:10月10日～12月26日 毎週金曜日 (全12回)
10:00～11:45

場所:集会室B

定員:8名程度(抽選、初めての方優先)

対象:60歳以上の港区民で**麻雀未経験**の方

※神応いきいきプラザの麻雀事業参加者はお申込みいただけません

申込:9月25日(木)～10月4日(土)

ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込みください

当選発表は10月6日(月)以降に

ホームページ及び館内掲示にて個人登録証の番号での発表になります

《事業内容》

- ・麻雀のゲーム(競技)は行いません
- ・机上講座となります
- ・麻雀の基礎を覚えましょう
- ・基本の復習、役を覚えるを繰り返し
(ゲームのやり方、点数の数え方)



※いきいきプラザ利用登録証が必要です

軽くて 丈夫!

スズランテープでバッグを作ろう

日時:11月6日・11月20日・12月4日 木曜日 全3回
13:30～15:00

場所:集会室C

定員:6名(先着順)

材料費:400円

対象:60歳以上の港区民

申込:10月16日(木)～10月28日(火)

ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込みください



おしらせ

いきいきプラザをご利用の際は
事業の参加に関わらず
利用登録証を携帯ください
みなさまのご協力
よろしくお願いいたします



ほのぼの作品展

10月8日(水)、9日(木)
10:00～16:00
神応いきいきプラザ内にて展示
60歳以上の港区民の方
絵画・書道・生け花・手工芸・
写真など、お一人様2点迄
9月29日(月)まで募集中



オンラインコンサート

10月16日(木)
10:00～10:30
集会室C 申込不要
自宅にてZOOMで
参加希望の方は
ご相談ください



神応シネマ上映会

10月28日(火)
13:00～15:00
集会室A
申込不要



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	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
神応シネマ上映会	毎月最終火曜日	集会室A	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2・4火曜日 13:00～14:30	集会室B	講師あり
e声みんなで ボイスレッスン	第1・3水曜日 10:00～10:30	集会室C	講師あり
うきうき フラセラピー	第1・3 木曜日 13:30～15:00	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
コアアップヨガ	隔週火曜日 13:00～14:00	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
一般 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 13:20～16:40	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