

神応いきいきプラザ 12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 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	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	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	麻雀入門教室 10:00~11:45 健康トレーニング 10:00~11:00	
		コアアップヨガ 13:00~14:00		スズランテープで バッグを作ろう 13:30~15:00	やってみよう太極拳 13:00~14:30	
		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		うきうきフラセラピー 13:30~15:00	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
				囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
					囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	
7	8	9	10	11	12	13
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 ポッチャサロン 13:00~15:00	健康トレーニング 13:00~14:00 楽しく 書道 13:00~14:30	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	麻雀入門教室 10:00~11:45 健康トレーニング 10:00~11:00	みんなで卓球 10:00~11:40 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 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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	
14	15	16	17	18	19	20
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 13:00~14:00 コアアップヨガ 13:00~14:00	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	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	麻雀入門教室 10:00~11:45 健康トレーニング 10:00~11:00	みんなで卓球 10:00~11:40 みんなでバドミントン 13:00~16:30
		囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		初心者いきいき麻雀 13:20~16:40	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
				うきうきフラセラピー 13:30~15:00	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
				囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	やってみよう太極拳 13:00~14:30	
					囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	
21	22	23	24	25	26	27
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 ほがらか歌の広場 13:00~14:00	健康トレーニング 13:00~14:00 楽しく 書道 13:00~14:30	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	麻雀入門教室 10:00~11:45 健康トレーニング 10:00~11:00	みんなで卓球 10:00~11:40 みんなでバドミントン 13:00~16:30
	ポッチャサロン 13:00~15:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		うきうきフラセラピー 13:30~15:00	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15			生涯いきいき塾 14:00~15:00	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45			囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	
28	29	30	31	お知らせ		
			2025年12月29日～ 2026年1月3日の間は 年末年始休館です			

港区立神応いきいきプラザ

神応だより

12月号

2025年11月25日発行



ようこそ！
よっこさんの

ほがらか歌の広場
体験会

日時:12月22日 月曜日
13:00~14:00

場所:集会室B

定員:10名(先着順)

対象:60歳以上の港区民

申込:11月27日(木)~定員に達するまで

ご本人が直接窓口またはお電話にてお申し込みください



イスでもできる **ベリーダンス**

スポーツ保険対象事業

日時:2026年1月5日~3月16日 全6回 第1・3月曜日
13:00~14:00

場所:体育館

定員:20名程度(抽選)

対象:60歳以上の港区民

申込:12月8日(月)~12月20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

当選者のみ12月22日(月)以降にご連絡いたします

上履き、フェイスタオルを必ずご持参ください



神応いきいき麻雀

講師はおりません

☆木曜初心者コース (ルールや役を理解している)

日時:2026年1月8日~3月26日 13:00~16:40

☆金曜一般コース(ルールや役、点数もある程度理解している)

日時:2026年1月9日~3月27日 13:00~16:40

(どちらか片方しか申込みできません)

場所:集会室B

定員:各コース30名程度(抽選)

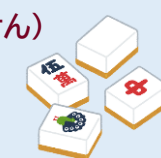
対象:60歳以上の港区民

申込:11月27日(木)~12月5日(金)

ご本人が直接窓口またはお電話にてお申し込みください

当落は12月9日(火)以降に神応いきいきプラザの

ホームページにて掲載いたします



みんなでバドミントン

スポーツ保険対象事業

日時:2026年1月10日~3月28日 毎週土曜日
13:00~16:30

場所:体育館

定員:25名(抽選)

対象:60歳以上の港区民

申込:11月29日(土)~12月6日(土)

ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込ください

当落は12月9日(火)以降に神応いきいきプラザの

ホームページにて掲載いたします

上履き、ラケットは必ずご持参ください

講師、指導員はおりません



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 ■□■

オンライン音楽療法コンサート

日時:12月18日 木曜日
10:00～10:30
場所:集会室C
対象:60歳以上の港区民
申込:不要 直接会場へお越しください



自宅にてZoomで参加をご希望の方は
ご相談ください

生涯いきいき塾 ～シニアライフに備えよう～

追加募集中

日時:12月25日 木曜日 14:00～15:00
テーマ〈施設サービスとは?〉

2026年1月22日 木曜日 14:00～15:00
テーマ〈介護予防事業について〉

場所:神応いきいきプラザ 区民協働スペース
対象:港区民 及び 港区在勤者
申込:ご本人が直接窓口または
お電話にてお申込みください



e声みんなで出しましょう

～健康のためのボイスレッスン講座～
開催日が変更になる場合があります。
初回に日程表を配布致します。

日時: 全6回 第1・3水曜日
10:00～10:30
場所:集会室C
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:12月17日(水)～定員に達するまで
ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込みください



楽しく！書道

日時:2026年1月13日～3月24日 全6回 第2・4火曜日
13:00～14:30
場所:集会室B
定員:12名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
講師:長山 博子氏
申込:12月17日(水)～2026年1月5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1月6日(火)以降にご連絡いたします



持物:墨又は墨汁、筆、硯、下敷き、文鎮、半紙、筆巻き
新聞紙、空のペットボトル(小)

神応シネマ上映会

12月のシネマ上映会は
お休みします。



体が硬い人のためのヨガ

スポーツ保険対象事業

日時:2026年1月9日～3月27日 全12回 毎週金曜日
①13:00～14:00 ②14:15～15:15
場所:集会室C
定員:8名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
申込:12月2日(火)～12月18日(木)
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12月22日(月)以降にご連絡いたします



ゆっくりヨガ

スポーツ保険対象事業

日時:2026年1月12日～3月23日 全6回 第2・4 月曜日
①13:00～14:00 ②14:15～15:15
場所:集会室C
定員:各9名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
申込:12月2日(火)～12月18日(木)
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12月22日(月)以降にご連絡いたします



全身スッキリヨガ

スポーツ保険対象事業

日時:2026年1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日・24日
全6回 隔週火曜日
13:30～14:30

場所:集会室C
定員:10名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
講師:あゆみ先生
申込:12月2日(火)～12月18日(木)
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12月22日(月)以降にご連絡いたします



運動強度が
高いプログラムになります

うきうきフラセラピー

スポーツ保険対象事業

日時:2026年1月15日～3月19日 全6回 第1・3木曜日
13:30～14:30
場所:集会室C
定員:18名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
講師:森永 紗希子氏
申込:12月4日(木)～12月16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
当選者のみ12月18日(木)以降にご連絡いたします



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 (12月はお休みです。)
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