

神応いきいきプラザ 1月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<div> <div>神応シネマ上映会</div> <div>1月のシネマ上映会はお休みです。</div> </div>				休館日		
4	5	6	7	8	9	10
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善教室 10:00~11:00 健康トレーニング 13:00~14:00 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45 折紙で遊ぼう 10:15~11:15 初心者いきいき麻雀 13:00~16:40 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 うきうきフラセラピー 13:30~14:30	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
11	12	13	14	15	16	17
	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	膝痛予防改善教室 10:00~11:00 健康トレーニング 13:00~14:00 全身スッキリヨガ 13:30~14:30 楽しく 書道 13:00~14:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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 初心者いきいき麻雀 13:00~16:40 うきうきフラセラピー 13:30~14:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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 やってみよう太極拳 13:00~14:30	みんなで卓球 10:00~11:40 みんなでバドミントン 13:00~16:30
18	19	20	21	22	23	24
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45 バリーダンス 13:00~14:00	膝痛予防改善教室 10:00~11:00 健康トレーニング 13:00~14:00 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	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45 折紙で遊ぼう 10:15~11:15 初心者いきいき麻雀 13:00~16:40 生涯いきいき塾 14:00~15:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 10:00~11:00 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
25	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	膝痛予防改善教室 10:00~11:00 健康トレーニング 13:00~14:00 全身スッキリヨガ 13:30~14:30 楽しく 書道 13:00~14:30 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 13:00~16:40 うきうきフラセラピー 13:30~14:30 囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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 やってみよう太極拳 13:00~14:30	みんなで卓球 10:00~11:40 みんなでバドミントン 13:00~16:30

2025年12月25日発行

港区立神応いきいきプラザ

神応だより 1月号

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

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
 旧年中は当施設をご利用いただき
 誠にありがとうございました。
 本年もどうぞ、よろしくお願いいたします。
 皆様のご来館をお待ちしております。
 神応いきいきプラザ 職員一同

◆ご案内◆

臨時植栽剪定作業のお知らせ

1月24日午前9時～午後3時頃まで、臨時植栽剪定作業を実施いたします。
騒音等ご迷惑をおかけいたしますがご理解・ご協力のほど何卒、
よろしくお願いいたします。

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

■□■ 事業のご案内 ■□■

冬でも動ける体づくり

フィットネスフラ

日時：2026年2月8日（日）・3月8日（日）
全2回 13:30～14:30
場所：集会室C
対象：60歳以上の港区民
定員：20名（抽選）
講師：那須美智代（JWI認定フィットネスフラ講師）
申込：2026年1月7日（水）～1月21日（水）
ご本人が直接窓口またはお電話にて
1月26日（月）以降に当選者のみに
お電話にてご連絡いたします。



フラダンスを覚える
教室ではありません

折紙で遊ぼう

日時：2026年1月8日・1月22日
10:15～11:15
場所：集会室C
対象：60歳以上の港区民
申込：不要 持物：不要
上記時間内でご都合に合わせて
ご来館ください



オンライン音楽療法コンサート

日時:1月15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



事業名変更の お知らせ

コアアップヨガは1月より「全身スッキリヨガ」に
事業名変更となります。

追加募集中の事業のお知らせ

スポーツウエルネス 吹矢教室



※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)

日時：毎週 木曜日
(令和7年10月2日～令和8年3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：ご本人が窓口またはお電話ください



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: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



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8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:ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込みください



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 13:30～14:30	集会室C	講師あり ※日程変更あり
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
全身スッキリヨガ	隔週火曜日 13:30～14:30	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 13:00～16:40	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