

神応いきいきプラザ 2月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	膝痛予防改善教室 10:00~11:00	e声みんなで ボイスレッスン 10:00~10:30	スポーツウエルネス 吹矢教室 10:00~11:45	健康トレーニング 10:00~11:00	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	
	ベリーダンス 13:00~14:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	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	
					やってみよう太極拳 13:00~14:30	
8	9	10	11	12	13	14
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	膝痛予防改善教室 10:00~11:00	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	健康トレーニング 10:00~11:00	みんなでバドミントン 13:30~16:30
	ポッチャサロン 13:00~15:00	健康トレーニング 13:00~14:00	合同ポッチャ交流大会 13:00~16:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	セルフチェック会 10:00~12:00	
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	折紙で遊ぼう 10:10~11:10	
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	楽しく書道 13:00~14:30			囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	
		全身スッカリヨガ 13:30~14:30			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	
15	16	17	18	19	20	21
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	膝痛予防改善教室 10:00~11:00	利用者懇談会 10:00~10:30	オンラインコンサート 10:00~10:30	健康トレーニング 10:00~11:00	みんなで卓球 10:00~11:40
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	健康トレーニング 13:00~14:00	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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなでバドミントン 13:00~16:30
	ベリーダンス 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	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
				初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
				うきうきフラセラピー 13:30~14:30	やってみよう太極拳 13:00~14:30	
22	23	24	25	26	27	28
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	膝痛予防改善教室 10:00~11:00	在宅療養のキホン 10:00~11:00	スポーツウエルネス 吹矢教室 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
	ポッチャサロン 13:00~15:00	健康トレーニング 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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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		初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	一般いきいき麻雀 13:00~16:40	
		楽しく書道 13:00~14:30			体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
		全身スッカリヨガ 13:30~14:30				



港区立神応いきいきプラザ

神応だより 2月号

2026年1月25日発行



在宅療養のキホン ～その先も我が家で過ごす選択肢～



日時：2月25日（水）10：00～11：00
対象：60歳以上の港区民（先着20名）
講師：港区在宅療養相談センター 上島看護師
場所：集会室B
申込：ご本人がお電話または直接窓口にて
申込期間：1月25日（日）～定員に達するまで
※終了後、ご相談したい方は先着3名までご予約承ります。（お一人当たり10分まで）



☆お知らせ☆

2月7日・2月14日
「みんなで卓球」は
お休みです。

2月7日
「みんなでバドミントン」はお
休みです。
2月14日
「みんなでバドミントン」は
13：30～です

高輪地区高齢者相談センター・神応いきいきプラザ共催 セルフチェック会in神応いきいきプラザ

日時：2月13日 金曜日10:00～12:00
場所：神応いきいきプラザ集会室A
対象：60歳以上の港区民
申込：不要（当日直接会場へお越しください）
内容：口周りの筋肉測定、脳年齢測定
結果説明と健康相談
問合せ：高輪地区高齢者相談センター
Tel：03-3449-9669

ご自身の健康度を確認し、
これからもよりいきいきと
過ごしましょう！！



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 ■ □ ■

折紙で遊ぼう

日時：2月13日 金曜日
10:10～11:10
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：2月19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



神応いきいきプラザ 停電検査のお知らせ



神応ほっとプラザは3月27日(金) 13:00～14:30の間
電気設備定期点検のため停電いたします
エレベーター、トイレの自動洗浄、電話不通によるお問い合わせ等、電気機器関連の
ご使用ができません。
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をいただきますようお願い申し上げます

利用者懇談会のお知らせ

日時：2月18日 水曜日
10：00～10：30（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

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！



神応シネマ 上映会

2月のシネマ上映会は
お休みします。



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



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 フラセラービー	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