

神応いきいきプラザ 月間予定表

港区立神応いきいきプラザ 神応だより

2023年11月25日発行

12月号



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					健康トレーニング ★10:00~11:00	卓球サロン ★10:00~12:00
					体の固い人ヨガ ★13:00~14:00	
					将棋サロン 13:00~16:45	
3	4	5	6	7	8	9
折り紙サロン 10:00~12:00	ミニ健30 ★①10:00~10:30 ②11:00~11:30	膝痛予防改善 ★10:00~11:00	New バドミントンサロン ★9:30~12:00	スポーツウエルネス New 吹矢教室 ★10:00~11:45	健康トレーニング ★10:00~11:00	卓球サロン ★10:00~12:00
	ポッチャサロン 10:00~11:30	ぬり絵サロン 10:00~12:00	e声・e歌 ボイスレッスン ★10:00~10:30			
	囲碁サロン 13:00~16:45	囲碁サロン 13:00~16:45	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	将棋サロン 13:00~16:45	体の固い人ヨガ ★13:00~14:00	
				麻雀サロン ★13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
10	11	12	13	14	15	16
折り紙サロン 10:00~12:00	ミニ健30 ★①10:00~10:30 ②11:00~11:30	膝痛予防改善 ★10:00~11:00	バドミントンサロン ★9:30~12:00	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	卓球サロン ★10:00~12:00
	カラーリング サロン 10:00~11:30	ぬり絵サロン 10:00~12:00				
	囲碁サロン 13:00~16:45		ダーツサロン 14:00~15:30	将棋サロン 13:00~16:45	体の固い人ヨガ ★13:00~14:00	
		囲碁サロン 13:00~16:45		麻雀サロン ★13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
17	18	19	20	21	22	23
折り紙サロン 10:00~12:00	ポッチャサロン 10:00~11:30	膝痛予防改善 ★10:00~11:00	バドミントンサロン ★9:30~12:00	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	卓球サロン ★10:00~12:00
	健康講座 お正月に 気をつけたいこと 10:00~10:30	神応de オレンジカフェ 10:00~11:30	e声・e歌 ボイスレッスン ★10:00~10:30			
	囲碁サロン 13:00~16:45	Check ビューティー講座 ★10:30~12:00		将棋サロン 13:00~16:45	体の固い人ヨガ ★13:00~14:00	
	Check シネマ上映会 13:00~15:00	ぬり絵10:00~12:00 囲碁13:00~16:45		麻雀サロン ★13:20~16:45	将棋サロン 13:00~16:45	
24	25	26	27	28	29	30
折り紙サロン 10:00~12:00	カラーリング サロン 10:00~11:30	膝痛予防改善 ★10:00~11:00	バドミントンサロン ★9:30~12:00	スポーツウエルネス 吹矢教室 ★10:00~11:45		
		ぬり絵サロン 10:00~12:00	ダーツサロン 14:00~15:30	オンライン 音楽療法コンサート 10:30~11:30	休館	休館
	囲碁サロン 13:00~16:45	囲碁サロン 13:00~16:45	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	将棋サロン 13:00~16:45		
			麻雀サロン ★13:20~16:45			

絵本で学ぶ 全3回 読み聞かせ教室



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・実行機能、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
定員：10名(抽選)
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
申込：12月1日(金)~12月25日(月)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12月26日(火)以降にご連絡いたします

♡ビューティー講座♡

おしゃれ講座の
開催です！



パーソナルカラー診断
あなたに似合うファッションの
テイストや着こなしをお教えします！

日時：12月19日 火曜日 10:30~12:00
場所：集会室C室
定員：6名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：向山 純子氏(パーソナルカラーアナリスト)
申込：11月25日(土)~12月10日(日)までに
ご本人が窓口またはお電話ください
※当選結果は当選者のみ12月11日(月)以降にご連絡いたします



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(ボカール・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：12月28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

31

休館

★マーク枠は事前申込みが必要です

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

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

■□■ 申込み必要な事業 ■□■

～体の軸を強めよう!～ ヨガミックス



日時：1・2月 第2・第4 火曜日
3月 第2・第3 火曜日
(令和6年1月9日～3月19日) 全6回
13:00～14:00

場所：集会室C室
定員：8名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：あゆみ氏(ヨガインストラクター)
申込：12月1日(金)～12月20日(水)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**12月21日(木)
以降にご連絡いたします

あなたも
ヨガデビュー!

ヨガにちょっぴりエクササイズをプラスした
体幹強化を目的としたプログラムです

※運動しやすい服装、フェイスタオル、飲み物をお持ちください

麻雀サロン

1月4日(木)
第3期
はじまります!!



日時：毎週 木曜日
(令和6年1月4日～3月28日)
13:20～16:45

場所：集会室B室
定員：22名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
申込：12月4日(月)～12月15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**12月16日(土)
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

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：12月20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：11月25日(土)～12月12日(火)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**12月14日(木)
以降にご連絡いたします



スポーツウエルネス吹矢教室

定期開催に
なりました!



日時：毎週 木曜日 ※年末年始、祝日は休講
(令和5年12月7日～令和6年3月28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：11月25日(土)以降にご本人が窓口
またはお電話ください

※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)

バドミントンサロン

定期開催に
なりました!



※上履きをご用意ください

日時：毎週 水曜日
(令和5年12月6日～令和6年3月27日)
9:30～12:00

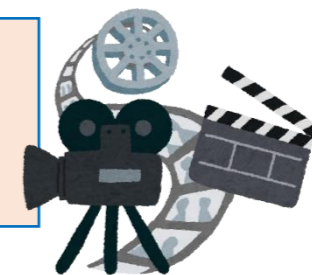
場所：体育館
定員：25名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
申込：11月20日(月)～11月29日(水)までに
ご本人が直接窓口またはお電話ください
※当選結果は**当選者のみ**11月30日(木)以降
にご連絡いたします
※指導員、コーチはおりません

■□■ 申込み不要な事業 ■□■

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!



映画上映会
リターンズ!

日時：12月18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

看護師による健康講座

日時：12月18日 月曜日 10:00～10:30
テーマ：お正月に気をつけたいこと
場所：集会室B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



※個別のご相談も承りますので、講座終了後にお声がけください

☆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
休館となります

神応deオレンジカフェ

日時：12月19日 火曜日
10:00～11:30

場所：集会室B室
内容：クリスマスの折り紙、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



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、共につながり・語り・学ぶ
カフェです。



⇐ 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