

神応いきいきプラザ 7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ミニフットゴルフ 10:00~11:30	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	みんなで卓球 10:00~11:40
			囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	みんなでパドミントン 13:00~16:30
			楽しく書道 13:00~14:30	初心者いきいき麻雀 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	
					上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
5	6	7	8	9	10	11
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	ミニフットゴルフ 10:00~11:30	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	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	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	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	みんなでパドミントン 13:00~16:30
	ベリーダンス 13:00~14:00			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	
					体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
					上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
12	13	14	15	16	17	18
	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	ミニフットゴルフ 10:00~11:30	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	みんなで卓球 10:00~11:40
	ポッチャサロン 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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	体験から学ぶ 認知症との関わり方 10:30~11:30
	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45		楽しく書道 13:00~14:30	初心者いきいき麻雀 13:00~16:40	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	みんなでパドミントン 13:00~16:30
	ゆっくりヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15				体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
					やってみよう太極拳 13:00~14:30	
					上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
19	20	21	22	23	24	25
	健康講座 10:00~10:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	ミニフットゴルフ 10:00~11:30	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	みんなで卓球 10:00~11:40
	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	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	みんなでパドミントン 13:00~16:30
	ベリーダンス 13:00~14:00	ていねい太陽礼拝ヨガ 13:30~14:30		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	体が硬い人のヨガ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	
					上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	
26	27	28	29	30	31	
フィットネスフラ 13:30~14:30	ミニ健30 10:00~10:30 11:00~11:30	腰痛予防改善教室 10:00~11:00	ミニフットゴルフ 10:00~11:30	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	
	脳トレ塾測定日 10:00~15:00	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	囲碁・将棋サロン 13:00~16:45	いきいき脳トレ塾 10:30~11:30	
	ポッチャサロン 13:00~15:00		シネマ上映会 13:30~15:30	初心者いきいき麻雀 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				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				上級者いきいき麻雀 13:00~16:40	

神応だより 7月号



体験から学ぶ認知症との関わり方

講義20分+体験40分

認知症当人の目線
認知症介護の目線
どちらも体験しながら認知症の
世界を知る、貴重な機会です

日時:令和8年7月18日(土)10:30~11:30 <集会室C>

定員:10名(抽選) 対象:50歳以上の港区民

講師:國枝 洋太氏(東京済生会中央病院)

参加費用:無料

申込期間:6月25日(木)~7月9日(木)

申込方法:ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込ください

当選連絡:7月10日(金)以降、**当選者のみ**にご連絡いたします

ツキイチ 神応シネマ上映会

日時:令和8年7月29日(水)13:30~15:45

場所:集会室C 対象:60歳以上の港区民

申込:不要(先着20名程度)

- ★開場は10分前(自由席)となります
- ★上映作品は、館内ポスターにてお知らせいたします
どうぞお楽しみに!
- ★定員数を超えた場合はご入場頂く事ができませんので、
あらかじめご了承ください

神応シネマは7月から、
毎月**最終水曜日**に
移動します!



今月の1day YOGA

ていねい太陽礼拝ヨガ

日時:7月21日(火)13:30~14:30(体育館)

講師:あゆみ先生 定員:20名(抽選)

対象:60歳以上の港区民 持ち物:動きやすい服装・飲み物

申込期間:6月25日(木)~7月12日(日)

申込方法:ご本人が直接窓口またはお電話にてお申込ください

当選連絡:7月14日(火)以降、**当選者のみ**にご連絡いたします

運動強度
★★★

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:神応いきプラザ [検索](#) もしくは、QRコードから



●● 事業のご案内 ●●

日時：令和8年7月20日(月)
10:00~10:30 (集会室C)
対象：60歳以上の港区民

看護師による 健康講座

【7月のテーマ】
認知症予防について

申込：不要
直接会場へお越しください
★個別相談も承りますので講座終了後にお声がけください★

からだ応援ヘルスアップ教室 ～生活習慣病～

申込受付はじまります!

有酸素運動・体幹トレーニング等の
運動30分+栄養講話30分
講座の開始時&終了時に血圧測定します

日程：令和8年9月1日~12月8日 毎週火曜日
時間：10:00~11:00 体育館 (全12回)
定員：12名(抽選)
対象：申込時に60歳以上の港区民(無料)
申込期間：7月21日(火)~8月2日(日)
申込方法：直接窓口またはお電話にてお申しください
当選連絡：8月14日(金)以降、申込者全員に
郵送にてご連絡いたします

座ってできる、うきうきフラセラピー講座

「座フラ」という言葉があります。
膝や腰に不安がある方も、リハビリ中の方も、
座ったままで安心して参加できるエクササイズフラです。
「うきうきフラセラピー講座」では、座フラを取り入れております。
皆様にお気軽にご参加頂けるよう、随時ご参加お待ちしております。

「追加申込可能な講座」について

一回のお申込で長期コースになる講座や、集会室の定員数にゆとりのある講座など、
途中からでもご参加頂けるプログラムがございます。
見学も可能ですので、ご興味ある方はお声がけ下さい!
(申込状況により、途中参加の受付締切となる場合があります)

追加申込可能な
プログラム

【イスでもできるベリーダンス】 第1・3月曜13:00-14:00
【やってみよう太極拳】 第1・3金曜13:00-14:30
【うきうきフラセラピー】 毎月2回 木曜13:30-14:30

クーリングシェルター実施中

今年も暑い夏が近づいてまいりました。
当館は、クーリングシェルター対象施設です。
熱中症対策のため、1階エントランスにウォーターサーバーを設置しています。
水分補給&ひとやすみ、きちんと意識して今夏も元気に乗り切りましょう!
(クーリングシェルター期間外は4階サロンスペースに設置)

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

〇〇 定期開催事業一覧 〇〇

※個人登録証をお持ちください。
※講師及び施設の点検等の都合により日程が変更又は中止となる場合がございます。ご了承ください。

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	毎月最終水曜日	集会室C	
看護師による健康相談	不定期		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1・3水曜日 13:00~14:30	集会室B	講師 / 長山 博子 氏 ※日程変更あり
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 / 森永 紗希子 氏 ※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 / 仲野 稔江 氏 フェイスタオルをご用意ください
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
フィットネスフラ	毎月日曜日 13:30~14:30	集会室C	講師 / 那須 美智代 氏
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 / 内藤 久美 氏
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	講師 / スポーツウエルネス吹矢協会 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 / ジョリヴェ・ミュリエル 氏 上履きをご用意ください
上級者 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下さい●●●

※ 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