

白金台いきいきプラザ 6月 教室&事業予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				顔ヨガ講座 10:30~12:00	会食サービス 11:45~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00
				バドミントン 13:00~17:00	健康トリム体操 13:30~14:30	
				カラオケ教室 13:30~15:30		
4	5	6	7	8	9	10
英会話サロン 10:00~11:30	編み物サロン 10:00~11:30	民謡教室 13:00~15:00		白金台ヨガ教室 10:30~11:30	会食サービス 11:45~12:30	バスハイク 8:30~16:45
	お気軽絵画サロン 10:00~12:30	卓球教室 13:00~16:00		バドミントン 13:00~17:00	健康トリム体操 13:30~14:30	フラダンス教室 10:00~12:00
				カラオケ教室 13:30~15:30	白金台いきいきカフェ 13:30~15:00	
				シニアパソコン教室 14:00~16:00	サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00~16:00	
11	12	13	14	15	16	17
英会話サロン 10:00~11:30	編み物サロン 10:00~11:30	聴力測定相談会 9:30~12:00		白金台ヨガ教室 10:30~11:30	会食サービス 11:45~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00
	サロンdeボイス 10:00~12:00	和菓子教室 10:00~12:00		カラオケ教室 13:30~15:30	健康トリム体操 13:30~14:30	
	お気軽絵画サロン 10:00~12:30	ペン習字書道教室 10:00~11:30		バドミントン 13:00~17:00		
		民謡教室 13:00~15:00				
		卓球教室 13:00~16:00				
18	19	20	21	22	23	24
	編み物サロン 10:00~11:30	民謡教室 13:00~15:00		白金台ヨガ教室 10:30~11:30	会食サービス 11:45~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00
	お気軽絵画サロン 10:00~12:30	卓球教室 13:00~16:00		バドミントン 13:00~17:00	健康トリム体操 13:30~14:30	
	サロンdeボイス 19:00~20:30			カラオケ教室 13:30~15:30	サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00~16:00	
				シニアパソコン教室 14:00~16:00		
				意外と身近な 誤嚥性肺炎 14:00~15:30		
25	26	27	28	29	30	
	編み物サロン 10:00~11:30	聴力測定相談会 9:30~12:00		バドミントン 13:00~17:00	会食サービス 11:45~12:30	
	お気軽絵画サロン 10:00~12:30	書道・ペン習字教室 10:00~11:30		なべさんの 元気湧くわく講座 15:45~17:15		
		民謡教室 13:00~15:00				
		卓球教室 13:00~16:00				

お申込み・お問い合わせはこちらまで！ 港区立白金台いきいきプラザ（指定管理者 社会福祉法人奉優会）
 住所 港区白金台4-8-5 白金台駅1番出口の前 TEL 03-3440-4627
 開館【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
 ※敬老室・多目的室・マッサージ機・ヘルストロン等のご利用は午後5時まで

白金台だより6月

毎月25日
発行!!

いきいきプラザは60歳以上の港区民の方どなたでもご利用いただけます。初めてご利用される方はいきいきプラザの利用登録証をお作りいただきますので、身分証明書と緊急連絡先が確認できるものをお持ちください。

★事業は講師の体調不良や災害・天候により急にお休みになる事があります。申込み制など皆様のご連絡先が分かる事業に関してはご連絡させていただきますが、申込み不要など、個人個人にご連絡が出来ない事業に関しては館内掲示、HP上でお休みのご連絡をさせていただきます。予めご了承ください。

白金台いきいきカフェ

6月9日（金）
 午後1時30分～3時30分（予定）
 ●場所：1階 敬老室 ●お茶代：100円

「落語を楽しむ！」
 ※プログラムは変更になる場合がございます
 予めご了承ください。

白金台ティータイム

6月13日（火） 午後1時30分～3時30分（予定）
 ●場所：1階 敬老室 ●お茶代：100円

プログラム～ ☆コンポスト作り ☆脳トレ&体操 ☆七夕飾り作り
 プログラムは参加しても、見るだけ、聞くだけ、お茶を楽しむだけでも大歓迎ですー)^o^(p

白金台児童館・白金台いきいきプラザ 合同

バスハイクに行こう

●日時：6月10日（土） 集合：午前8時
 出発：午前8時30分～解散：午後4時45分（予定）
 ●定員：20名（抽選）
 ●場所：千葉県 マザー牧場
 ●対象：60歳以上の港区民
 ●参加費：1600円（入園料・ジャム作り代）
 ※当選確定後に受付窓口にてお支払下さい。
 ●持ち物：昼食
 ●申込：5月16日（火）～5月28日（日）
 ご本人が電話または直接受付窓口にてお申込み下さい。
 当選結果は5月29日（日）以降に当選者のみご連絡いたします。

申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

白金台体操

- 日時：毎日 午前9時15分～9時45分 ●場所：1階 敬老室
- 対象：いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方



サロンdeボイス

- 日時：6月12日(月) 午前10時～正午
6月19日(月) 午後7時～8時30分
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：500円/1回(当日徴収)
- 講師：山岸 典子氏

腹式呼吸を学び、全身を使って楽しく健康に歌いましょう。
呼吸法・歌唱法を学び、音域を広げましょう♪

歌声ひろば

- 日時：6月3日(土) 午後1時～3時
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：藤井 弘好氏



明治、大正、昭和の小学校唱歌や国民歌謡、ラジオ歌謡等を懐かしく思い出しながら、みんなで歌う会です♪
ピアノに合わせて皆さんと一緒に歌いましょう♪

サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：6月9日・23日(第2・4金曜日) 午後3時～4時
- 場所：地下2階 ホール
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：伊藤 洋子氏
- 持物：ヨガマット、バスタオル2枚、飲み物、運動着



※裸足で運動します。
※マット上で横になれる方、マット上で膝が曲げられる方が対象です。
※時間に余裕を持ってお越し下さい。途中入室はできません
※開始5分前までに血圧を測ってご準備下さい
(測定場所：ホールロビー)

お気軽絵画サロン

- 日時：6月5日・12日・19日・26日(毎週月曜日) 午前10時～午後12時30分
- 場所：2階 集会室C
- 対象：60歳以上の港区民



水彩絵の具、色鉛筆等をご用意しております。
※ご自分の画材道具を使いたい方は、お持ちください♪

編み物サロン

- 日時：6月5日・12日・19日・26日(毎週月曜日) 午前10時～11時30分
- 場所：1階 多目的室
- 対象：60歳以上の港区民



楽しく編み物をする会です。講師はおりません。
毛糸と編み棒をご持参の上、ご参加ください。

なべさんの 元気湧くわく講座

- 日時：6月29日(木) 午後3時45分～5時15分
- 場所：1階 敬老室
- 対象：港区民の方、どなたでもご参加いただけます。
- 講師：渡邊 一雄氏 (NHK文化センター講師)



健康相談

梨本(看護師・ケアマネージャ)が担当いたします。お気軽にお声掛け下さい。

- 日時：毎週火曜日 午前10時30分～午後1時30分
- 場所：1階 ロビー
- 対象：60歳以上の港区民



※他の行事と重なる場合はお休みとさせていただきます。(健康講座等)

健康や介護に関する相談に対応いたします。
血圧測定はもちろん、健診結果に基づく食生活や運動、介護保険制度や認知症の予防など生活全般に関する相談を行います。

6月 申込の必要な事業のご案内

第35回 浴衣着付け講習

- 日時：7月9日(日) 午後1時～3時
- 定員：15名(抽選)
- 場所：1階 敬老室
- 対象：中学生以上の港区在住の方(女性)
- 参加費：無料
- 申込：6月11日(日)～7月1日(土) ご本人が電話または直接受付窓口にてお申込み下さい。
当選結果は7月2日(日)以降に当選者のみご連絡いたします。
- 持物：浴衣、半幅帯、帯板(ゴム付)、腰紐3本、伊達締め、タオル3枚(補正用) 裾除け、肌襦袢又は浴衣下
- 講師：福島 君枝氏(白金鈴の会)



シニアのためのipad教室(NPO法人タブレット利活用協会協力)

はじめての ipad体験講座

全8回

各コース 10名(抽選)

ipadは指でタッチするだけ!

いつまでも脳を使って
生き生き元気!
ぜひipadを
楽しんでください♪



日時：7月12日～8月30日 毎週水曜日

コース① 午前10時～10時50分

コース② 午前11時～11時50分

場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室E

ipadはこちらで
ご用意しております

- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：各コース10名(抽選)
- 費用：無料
- 持ち物：筆記用具
- 申込：5月25日(木)～6月25日(日) ご本人が電話または直接受付窓口にてお申込み下さい。
※当選結果は6月26日(月)以降に当選者のみご連絡いたします。
※高輪地区4館のプラザで同時募集しておりますが、お申込みはお1人様1コースまでお願いいたします。(①②どちらか)



はじめてのマシントレーニング

日時	期間	開催日	開催時間
月・木曜コース	7月27日～10月23日	月・木曜日	午後1時15分～2時45分
火・金曜コース	7月25日～10月24日	火・金曜日	午前9時15分～10時45分

- 場所：白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン
- 対象：65歳以上の港区民で原則下記のいずれかに該当する方
 - ① 要支援認定の方
 - ② チェックリストにより参加対象とされた方
 ※要介護認定を受けている方は、ご参加いただけません
- 申込：平成29年6月1日（木）～
- 定員：各コース10名
- 申請窓口：各高齢者相談センター（申請時印鑑が必要になりますご持参下さい）
 - ・あらかじめ高齢者相談センターに電話のうえ、ご本人が直接申請して下さい
 - ・チェックリストは白金台いきいきプラザでもお渡しが可能です
- 持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装

運動の機会がなく、筋力や体力の低下がみられる方が、マシンを使って柔軟性、筋力、体力の向上を目指す講座です。

セルフマシントレーニング



自主的に筋力アップマシンを使って筋力の向上と生活機能の改善をはかります



	期間	開催日	開催時間
火曜コース	7月4日～9月19日	毎週火曜日	午前11時～12時30分
金曜コース	7月7日～9月22日	毎週金曜日	午前11時～12時30分
土曜コース	7月1日～9月9日	毎週土曜日	午前10時～11時30分

- ※3つのコースから1つお選び下さい。各コース 全11回
- 場所：白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン
 - 対象：60歳以上の港区民で、原則下記の①～④の1つ以上該当する方
 - ①筋力アップマシントレーニング修了者（65歳以上）
 - ②はじめてのマシントレーニング修了者（65歳以上）
 - ③指導員よりマシンの正しい使用方法を習得している方
 - ④60歳～64歳で運動制限のない健康状態の良好な方
 ※以上の条件を満たしている方でも、身体の状態やマシンの使用方法の習得レベルによっては、ご参加を見合わせていただく場合がございます。
 - 定員：各コース 10名（抽選）
 - 申込期間：6月2日（金）～6月16日（金）
 - 申込方法：ご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所へお申込み下さい。
 - 当選発表：6月23日（金）以降に当選者のみ案内状を送付いたします。

筋力UPマシントレーニング

- 日時：7月25日（火）～10月20日（金）
毎週火・金曜日（週2回） 午後1時15分～2時45分
 - 間所：白金台いきいきプラザ 1階 にここサロン
 - 対象：65歳以上の港区民で原則下記に該当する方
 - ① 週2回 欠席せず参加可能な方
 - ② 医師から運動制限を受けていない方
- ※以上の条件を満たしている方でも身体の状態やマシンの使用方法の習得レベルによっては、ご参加を見合わせていただく場合がございます。
- 持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装
 - 定員：各コース 10名（抽選）
 - 申込：6月2日（金）～6月16日（金）
ご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所へお申込み下さい。
 - 当選発表：7月1日（土）以降に**当選者の方のみ**案内状を送付いたします。

申込の必要な事業のご案内

男性のための料理教室生徒によるランチサービス

- 日時：6月1日（木）正午 **手作り**
 - 場所：2階 集会室E
 - 対象：60歳以上の港区民
 - 定員：11名（抽選） ●料金：500円
- 当選確定後に受付にてお支払いください。どうしても当日になる場合はご相談ください。
- 申込：5月18日（木）～5月28日（日）までにご本人が事務所またはお電話にてお申込みください。当選結果は5月29日（月）に**当選者のみ**ご連絡いたします。



いきいきコーア

- 日時：7月12日・7月26日 水曜日開催
午前10時00分～11時30分
- 場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：なし
- 申込：不要 直接会場までお越し下さい。
- 持物：筆記用具
- 講師：金子 琴枝氏

コーラスで世界の
歌を
楽しみましょ♪



※費用など詳細は後日チラシ等でお知らせいたします。

意外と身近な誤嚥性肺炎

講師：櫻井 道雄氏（厚生中央病院院長）

- 日時：6月22日（木） 午後2時～2時30分
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：25名（抽選）
- 参加費：無料
- 持ち物：筆記用具
- 申込：5月25日（木）～6月14日（水）
ご本人が電話または直接受付窓口にてお申込み下さい。



日本人の死亡原因には肺炎が多く、なかでも高齢者の肺炎の約70%は誤嚥といわれています。高齢者に起きやすい誤嚥性肺炎について学びましょう。

※当選結果は6月16日（金）以降に当選者のみご連絡いたします。