

## 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)

# クレヨンアートサロン



- 日時：10月16日(火) 10:00~11:30 12月まで毎月第3火曜日に実施します。
- 対象：60歳以上の港区民
- 場所：2階集会室C
- 持物：なし(クレヨン・紙等をご用意しております。)  
※ご自身でお持ちいただいても構いません。
- 申込：不要
- 講師：当プラザ職員(前半のみ)

指を使って気軽に作品が作れます。  
初めての方でも  
職員が丁寧に説明いたします。  
絵画苦手な方でもOK!  
手ぶらでもOK!

## 麻雀サロン

お一人からでもお気軽に参加できます

- 日時：月・水・金・土曜日 13:00~17:00  
日曜日 12:30~16:30

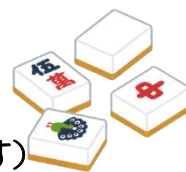
※中止になる場合がございます。詳細は館内の掲示をご確認ください。

- 場所：1階敬老室 ●対象：60歳以上の港区民

※10月8日・19日はお休みです。

※月・金・日は~5卓中1卓が初心者ゆったりコース

水・土は~5卓中1卓が初心者専用コース(ボランティア講師が付きます)



## 白金台いきいきカフェ 和菓子とお抹茶を楽しむ会

10月19日(金) 13:30~15:30



- 場所：1階 敬老室

- 対象：港区民

- 申込：不要

- 参加費：100円(お茶菓子代)

白金台いきいきカフェは、地域の方が気軽に  
集い交流するカフェです。認知症にやさしい  
街づくりを考えていきましょう!

## 申込の必要な事業のご案内

### 初心者でも作れる和菓子教室

- 日時：10月16日・11月13日・27日・12月4日  
(全て火曜日) 10:00~12:00
- 場所：2階 集会室E
- 対象：港区民 全4回出席できる方
- 費用：800円(材料費)  
※初回に徴収させていただきます。
- 持ち物：エプロン、三角巾、さらし布巾、マスク
- 定員：15名(抽選)
- 申込：9月21日(金)~9月30日(日)  
ご本人が電話または直接窓口にて  
お申し込みください。  
※当選結果は10月1日(月)以降に  
当選者のみご連絡いたします。

### 男性のための料理教室生徒による ランチサービス

- 日時：10月4日(木) 12:00~
- 対象：60歳以上の港区民
- 料金：500円
- 場所：2階 集会室E
- 定員：14名(抽選)  
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：9月17日(月)~9月27日(木)  
ご本人が事務所またはお電話にて  
お申込みください。  
※9月28日(金)以降に  
当落選をご連絡いたします。

平成30年度 2018年4月～2019年3月



# 白金台いきいきプラザ 教室事業のご案内



いきがいづくり  
学びの場

趣味・文化系

## 書道、ペン習字教室

日時：毎月第2・4週火曜日

10:00～11:30

場所：2階 集会室B室

料金：月謝500円

定員：20名

講師：長山 博子氏



持ち物：書道道具、半紙、新聞紙・又はボールペン  
毛筆、ペン習字どちらでもお気軽にできます。

## 民謡教室

日時：毎月第1～4週火曜日

13:00～15:00

場所：2階 集会室B室

料金：月謝1,000円

定員：25名

講師：鈴木 愛子氏



三味線の演奏に合わせて  
みんなで民謡を唄います。

## カラオケ教室

日時：毎月第1～4週木曜日

13:30～15:30

場所：1階 敬老室

料金：月謝500円

定員：60名

講師：藤田 友和氏

(Vocal School I-RO-HA)



毎月、課題曲に取り組みます☆

介護予防  
健康づくりの場

スポーツ・体操系

## 白金台体操



日時：毎日 9:15～9:45

場所：1階 敬老室

料金：無料

定員：なし

毎自由参加の簡単体操。  
動きやすい服装でお越しください。

●任意でスポーツ保険に加入できます。  
●保険適用範囲は教室参加時とそのために行き帰りで。

## 卓球教室

日時：毎週火曜日 13:00～16:00

場所：地下2階 ホール

料金：無料

定員：なし



持ち物：上履き・ラケット

初心者から上級者まで  
誰でも楽しく参加しています。

## バドミントン教室

日時：毎週木曜日 13:00～17:00

場所：地下2階 ホール

料金：無料

定員：18名



持ち物：上履き・ラケット

初心者から上級者まで  
誰でも楽しく参加しています。

## 健康トリム体操

日時：第1～4週金曜日

13:30～14:30

場所：地下2階 ホール

11月からは集会室B室

料金：月謝500円

定員：70名

講師：下岡 安子氏（代表）

持ち物：動きやすい服装・上履き



●対象：60歳以上の港区民（いきいきプラザ利用登録証をお持ちでない方はお作りください。）

●申込：随時申込受付中です。

事前の見学も可能ですのでご興味のある方はお気軽にお声かけください。

●定員に達した教室は、講師と相談の上、検討させて頂く場合がございます。

●毎回、必ず参加される必要はなく、ご都合に合わせてご参加できます。

●月謝の日割りはできません。月の途中から参加される場合も1ヶ月分の月謝を頂きます。

※11月12日～3月14日まで地下ホールの工事を予定しております。

その間は、卓球教室、バドミントン教室は変則的に外出して活動予定です。

健康トリム体操に関しては2階集会室B室にて行います。

詳細は、別紙教室日程表をご参照ください。