

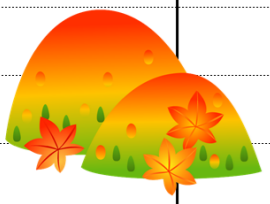
白金台いきいきプラザ 10月予定表

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより10月号



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	編み物サロン 10:00~11:30 お気軽絵画サロン 10:00~12:30	ポップアップカード 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:00	珈琲講座 10:00~12:00	脳活プログラム 10:00~11:00 顔ヨガ 10:30~11:10 11:20~12:00 ランチサービス 12:00~ バドミントン 13:00~17:00 ポップアップカード 13:30~15:00 カラオケ教室 13:30~15:30	ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00 会食サービス 11:45~12:30 健康トリム体操 13:30~14:30	
	7	8	9	10 ほのぼの作品展 10:00~16:00		13
英会話サロン 10:00~11:30	サロンdeボイス 10:00~12:00 お気軽絵画サロン 10:00~12:30	ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 白金台ヨガ教室A 15:00~16:00	いきいきコア 10:00~11:30	白金台ヨガ教室B 10:30~11:30 シニアパソコン教室 14:00~16:00	ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00 会食サービス 11:45~12:30 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00~16:00	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00 児童館合同 バスハイク 8:15~16:30
14	15	16	17	18	19	20
	編み物サロン 10:00~11:30 お気軽絵画サロン 10:00~12:30	クレヨンアートサロン 10:00~11:30 和菓子教室 10:00~12:00 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:00 白金台ヨガ教室A 15:00~16:00	四館合同輪投げ 大会 14:00~ 16:30	脳活プログラム 10:00~11:00 白金台ヨガ教室B 10:30~11:30 バドミントン 13:00~17:00 カラオケ教室 13:30~15:30	ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00 会食サービス 11:45~12:30 健康トリム体操 13:30~14:30 いきいきカフェ 13:30~15:30	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00
21	22	23	24	25	26	27
英会話サロン 10:00~11:30	編み物サロン 10:00~11:30 お気軽絵画サロン 10:00~12:30	ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:00 白金台ヨガ教室A 15:00~16:00	いきいきコア 10:00~11:30 サロンdeボイス 19:00~20:30	脳活プログラム 10:00~11:00 白金台ヨガ教室B 10:30~11:30 バドミントン 13:00~17:00 カラオケ教室 13:30~15:30 シニアパソコン教室 14:00~16:00	ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00 会食サービス 11:45~12:30 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00~16:00	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00
28	29	30	31	は、お風呂利用日です。 入浴日 月・水・金 入浴時間 13:00~16:00 受付時間 12:30~15:30		
	編み物サロン 10:00~11:30 お気軽絵画サロン 10:00~12:30	歌声ひろば 10:00~11:30 卓球教室 13:00~16:00				



ほのぼの作品展

10月10日(水)・11日(木)
10:00~16:00

白金台いきいきプラザ地下2階ホール

当日はご自由にご観覧いただけます。
ぜひお誘いあわせの上、ご来館ください。

展示作品募集中!

- 募集期間：9月21日(金)~10月5日(金)
- 対象：おおむね60歳以上の港区民
- 募集作品：絵画、書道、生け花、手工芸、詩歌、写真などの趣味、特技を生かしたもの

高輪地区四館合同輪投げ大会

お待ちしております！8月に台風で延期になりました輪投げ大会を10月に開催します。追加で14名募集します。

10月17日(水) 14:00~16:30 (受付 13:30~)

- 場所：白金台いきいきプラザ 地下2階ホール
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：追加で14名募集します。(先着)
- 持物：運動靴、飲み物、タオル
- 申込：8月の輪投げ大会に申込された方は不要です。
10月1日(月)~ご本人が高輪地区いきいきプラザへ
(白金台・高輪・白金・豊岡) 電話または窓口にてお申込みください。

☆チーム分けは昨年同様、各館交流を兼ねた混合チームです。
☆観覧はどなたでもご自由になさっていただけます♪

港区立白金台児童館・白金台いきいきプラザ合同 みんなでバスハイクツアー

■日時：10月13日(土) 8:00集合
8:15出発~16:30解散(予定)

■場所：東京ドイツ村(千葉県袖ヶ浦市)

■対象：60歳以上の港区民

■定員：20名(抽選)

■費用：1,430円(入園料、チョークアート体験料、行事保険代)
※参加費は当選後10月10日(水)までにお支払いください。
※キャンセルは10月10日(水)までをお願い致します。
(期日を過ぎると返金できない場合がございます。)
※昼食は付きませんので、各自ご持参ください。

■申込：9月18日(火)~10月2日(火)
ご本人が白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて
※当選者のみ10月3日(水)以降にお電話にてご連絡致します。

今回はドイツ村へGO!!
フラワーガーデン散策、チョークアート体験など、
子供たちと楽しみましょう♪

ドイツ村はかない
高低差があります。

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)

いきプラ体操

- 日時：毎日 9:15~9:45 ●場所：日・火曜日 にこにこサロン、月・水~土曜日 敬老室
- 対象：いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方



編み物サロン

- 日時：10月1日・15日・22日・29日(月曜日) 10:00~11:30
- 場所：1階 集会室A
- 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。

お気軽絵画サロン

- 日時：10月1日・8日・15日・22日・29日(月曜日) 10:00~12:30
- 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♪

ダンスdeエクササイズ

- 日時：10月5日・12日・19日・26日 金曜日 10:00~11:00
- ★ 第1.3週 講師：若月 千代氏
- ★ 第2.4週 講師：志田 伸之氏
- 場所：地下2階 ホール
- 対象：60歳以上の港区民
- 持物：上履き(運動靴を推奨)・タオル・水分



本格的なダンスではなく、簡単なステップや振り付けで楽しく身体を動かして、気持ち良い汗をかきませんか♪

サロンdeボイス

- 日時：10月8日(月) 10:00~12:00 24日(水) 19:00~20:30
- 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：10月30日(火) 10:00~12:00
- 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



(白銀会ピアノ教室主宰、国立音楽大学卒業)
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♪

アメリカンスクールの学生が教える英会話サロン

- 日時：10月7日・21日(日) 10:00~11:30
- 場所：2階 集会室B
- 対象：港区民(中学レベルの英語が理解できる方)
- 費用：100円/1回(資料代)

日常会話術、発音、文法、文化等を手作りの資料を使って楽しく学びます♪

サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：10月12日・26日(第2・4金曜日) 15:00~16:00
- 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)
※ヨガマットのお貸出もあります。

いきいきコーア

- 日時：10月10日・24日(水) 10:00~11:30
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：金子 琴枝氏
- 料金：無料



Chorコーアとはドイツ語でコーラス(合唱)のことです。日本の美しい歌と外国語の歌(ドイツ語、イタリア語、フランス語、英語など)発音からゆっくり練習します。

申込が必要な介護予防事業

筋力アップマシントレーニング

- 日時：平成30年11月2日~平成31年2月8日 毎週火・金曜日(週2回) 13:15~14:45
- 場所：1階 にこにこサロン
- 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、お身体の状況やマシンの使用方法の習得レベルによっては、参加を見合わせて頂く場合がございます。
- 持ち物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装
- 定員：10名(抽選)
- 申込方法：10月5日(金)~10月19日(金)までの間に
ご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所へお申込みください。
- 当選発表：10月21日(日)以降に当選者のみ案内状を送付致します。



みんなと元気塾

講座名	体カアップ トレーニング講座	バランストレーニング 足腰元気講座
期間	11月6日~3月5日	11月20日~3月19日
開催日	毎週火曜日	毎週火曜日
開催時間	10:30~12:00	15:00~16:30
場所	にこにこサロン	にこにこサロン
定員	10名	10名

- 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。
- 持ち物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装
- 申込方法：10月1日(月)以降にご本人が
各高齢者相談センター窓口へ直接お申込ください。
(利用者による直接申請が条件となります。)
お申込の際、ご印鑑とお薬手帳をご持参ください。



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】9:00~21:30 【日曜日】9:00~17:00
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

★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、いきいきプラザの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および緊急連絡先のメモをご持参下さい。
★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。
★当プラザには駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。