



白金台いきいきプラザ

1月 教室&事業予定表

日	月	火	水	木	金	土
			♨のマークはお風呂利用の日です			
1	2	3	4 ♨	5	6 ♨	7
年末年始のお知らせ 12月29日(木)～1月3日(火)まで 休館します。				ランチサービス 正午	リズムダンス ステップ体操 10:00～11:00	フラダンス教室 10:00～11:00
				バドミントン 13:00～17:00	会食サービス 11:45～12:30	歌声ひろば 13:15～15:00
				カラオケ教室 13:30～15:30	健康トリム体操 13:30～14:30	
					小学生と昔遊び 15:30～16:30	
8	9	10	11 ♨	12	13 ♨	14
	休館日	書道・ペン習字教室 10:30～12:00		白金台ヨガ教室 10:30～11:30	リズムダンス ステップ体操 10:00～11:00	フラダンス教室 10:00～11:00
		卓球教室 13:00～16:00		バドミントン 13:00～17:00	会食サービス 11:45～12:30	
				カラオケ教室 13:30～15:30	健康トリム体操 13:30～14:30	
				なべさんの 元気湧くわく講座 15:45～17:15	サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	
15	16 ♨	17	18 ♨	19	20 ♨	21
英会話サロン 10:00～11:30	編み物サロン 10:00～11:30	和菓子教室 10:00～12:00	サロンdeボイス 10:00～12:00	バドミントン 13:00～17:00	リズムダンス ステップ体操 10:00～11:00	フラダンス教室 10:00～11:00
	お気軽絵画サロン 10:00～12:30	民謡教室 13:00～15:00		カラオケ教室 13:30～15:30	会食サービス 11:45～12:30	
		卓球教室 13:00～16:00			健康トリム体操 13:30～14:30	
22	23 ♨	24	25 ♨	26	27 ♨	28
英会話サロン 10:00～11:30	編み物サロン 10:00～11:30	書道・ペン習字教室 10:30～12:00	弁護士による相続と 財産管理の基礎知識 13:00～14:00	白金台ヨガ教室 10:30～11:30	リズムダンス ステップ体操 10:00～11:00	フラダンス教室 10:00～11:00
	お気軽絵画サロン 10:00～12:30	民謡教室 13:00～15:00		バドミントン 13:00～17:00	会食サービス 11:45～12:30	
		卓球教室 13:00～16:00		カラオケ教室 13:30～15:30	健康トリム体操 13:30～14:30	
				サロンdeボイス 19:00～20:30	サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	
29	30 ♨	31	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			
	編み物サロン 10:00～11:30	民謡教室 13:00～15:00				
	お気軽絵画サロン 10:00～12:30	卓球教室 13:00～16:00				

白金台だより 1月



いきいきプラザは60歳以上の港区民の方は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。

毎月25日
発行!!

★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。

学生交流週間のお知らせ

東京医療保健大学 看護学部の学生さんが、皆さんと一緒に楽しめるレクリエーション企画を開催されます♪若者とふれあい、楽しみましょう♪

- 日程：①平成29年1月12日(木) 認知症予防脳トレ 午後2時～予定
- ②平成29年1月13日(金) 転倒予防の体づくり 午後2時～予定
- ③平成29年1月18日(水) 頭と体の体操 午後2時～予定
- ④平成29年1月19日(木) 脳の活性化 午後2時～予定
- ※企画内容は変更する場合がございます。詳細はお問い合わせください。
- 申込：不要！当日お気軽にお越しください。
- 場所：白金台いきいきプラザ ※お部屋は日によって異なります。
- 講師：学生さんが各日ごとに7～9名いらっしゃいます！

小学生と昔遊びをする会

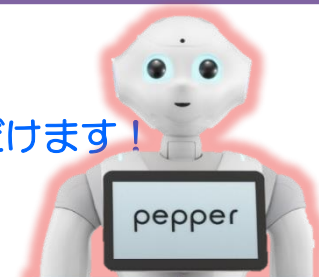
放課GO→クラブしろかねの児童と一緒に遊びませんか？昔懐かしい独楽やおはじき、けん玉、メンコなどをする予定です。子ども好きな方、ご応募をお待ちしております。

- 日時：1月6日（金） 午後3時30分～4時30分
- 場所：放課GO→クラブしろかね（白金小学校4階）
※エレベーターはありません。お部屋へは階段での移動となります。
- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：12月13日（火）～1月4日（水）ご本人が事務所またはお電話にてお申込みください。
※当日は、全員で小学校へ移動しますので、午後3時に玄関ホールへお越しください。

Pepperと一緒にゆうゆう体操

白金台いきいきプラザでお馴染みのPepperが体操の指導をします♪もちろん専門の指導員もいますので楽しみながら、体操にご参加いただけます！

- 日時：1月20日（金） 午後3時～午後4時（途中休憩もあります）
- 場所：地下2階 ホール ●持ち物：室内履き
- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：不要！当日お気軽にお越しください！



© SoftBank Robotics Corp.

ソフトバンクロボティクスのPepperを活用し、自社が独自に実施しているものです。

港区立白金台いきいきプラザの施設使用料等を改定します。「区民センター」や「いきいきプラザ」や「運動場」などの使用料金等を改訂します。また「ピアノ」・「陶芸釜」・「ガス調理器具」等の付帯設備料金も改訂します。施設の予約方法や利用時間などについては、これまでと変わりません。平成29年4月1日(土)以降の使用分から料金が変更となります。

2月以降に 開催予定事業のご案内

- 白金台まつり
- バスハイク
- 4館合同輪投げ大会

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



申込みは不要です。
みなさまのご参加をお待ちしております。

サロンdeボイス

- 日時：1月18日(水) 午前10時～正午
26日(木) 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：1月7日(土)
午後1時15分～3時
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民



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一緒に歌いましょう♪

お気軽絵画サロン

- 日時：1月16日・23日・30日
(毎週月曜日 ※9日は休館日の為お休み)
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：1月16日・23日・30日
(毎週月曜日 ※9日は休館日の為お休み)
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：1月12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)



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：1月5日(木) 正午
- 場所：2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：7～8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：12月16日(金)～12月27日(火)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12月28日(水)に当選者のみご連絡いたします。

弁護士による相続と財産管理の基礎知識

- 日時：1月25日(水) 午後1時～2時
- 場所：2階 集会室B
- 対象：港区民
- 定員：45名(定員を超えた場合抽選)
- 費用：無料
- 講師：千田 賢氏
- 申込：1月4日(水)～1月18日(水) ご本人が事務所またはお電話にてお申込みください。
落選者のみご連絡いたします。



個別相談

講演会終了後に個別相談を行います。
●時間：1人約25分まで
①2時30分～ ②2時55分～ ③3時20分～ ④3時45分～ ⑤4時10分～
●定員：7名(抽選)
●費用：無料
●申込：上記申込期間にお申込みください。
※講座にご参加されない方でもお申込みいただけます。

初心者でも作れる和菓子教室

- 日時：【1月】17日(火)【2月】14日・21日(火)【3月】14日(火) 午前10時～12時
- 定員：15名(抽選)
- 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(初回徴収致します。)
- 持物：エプロン、三角巾、さらし布巾、タオル、筆記用具
- 申込：12月20日(火)～1月12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。以前、和菓子教室に参加されたことがある方は、
内容が重複することがありますのでご了承ください。
当選結果は当選者のみ1月13日(金)以降にご連絡いたします。



男性のための簡単エコ料理教室

- 日時：1回目 2月27日(月) / 2回目 3月6日(月) / 3回目 3月13日(月)
午前10時～午後1時
- 場所：2階 集会室E(調理室)
- 対象：60歳以上の港区民(男性)
- 定員：各回12名(申込多数の場合は抽選となります)
- 料金：各回300円。3回とも参加される方は900円、1回のみでも参加可。
メニューは各回で変わります
- 申込：1月25日(水)～2月15日(水)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。
当選発表は2月17日(金)以降に当選者のみにご連絡いたします。