

# 白金台いきいきプラザ 8月 教室&自主事業予定表

# 白金台だより 8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しますので、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。

8月限定

## カラオケ開放のお知らせ

カラオケ教室以外の方もご参加いただけます。  
参加者が平等に歌える様に順番を決めて皆さんで楽しく歌います♪  
※講師はつきません。  
●日時:8月4日・18日・25日 (8月毎週木曜日)  
●時間:午後1時30分～午後3時30分  
●場所:1階 敬老室  
●対象:60歳以上の港区民  
※リクエストカード配布時刻は午後1時20分からとなります。



## 白金台体操

●日時:毎日9:15～9:45 ●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。

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)

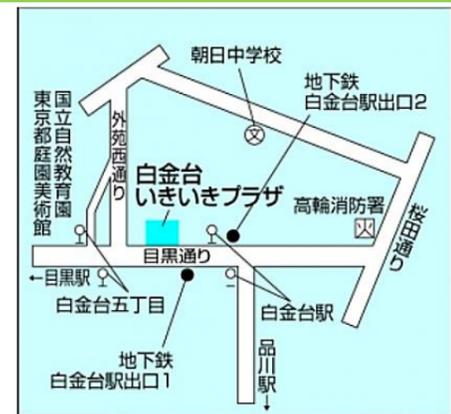
港区白金台4-8-5 白金台駅1番出口の前

TEL 03-3440-4627

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

※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



♨のマークは  
お風呂利用の日です

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	卓球教室 13:00～16:00		白金台ヨガ教室 10:30～11:30 バドミントン 13:00～17:00	会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	歴史文学講座 10:00～12:00
7	8♨	9	10♨	11	12♨	13
	編み物サロン 10:00～11:30 お気軽 絵画サロン 10:00～12:30	卓球教室 13:00～16:00		休館日	会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	
14	15♨	16	17♨	18	19♨	20
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	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 健康トリム体操 13:30～14:30	歴史文学講座 10:00～12:00 歌声ひろば 13:15～15:00
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 サロンdeボイス 10:00～12:00 お気軽 絵画サロン 10:00～12:30	卓球教室 13:00～16:00		白金台ヨガ教室 10:30～11:30 バドミントン 13:00～17:00	会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30 認知症 サポーター 養成講座 14:00～15:30	歴史文学講座 10:00～12:00
28	29♨	30	31♨			
	編み物サロン 10:00～11:30 お気軽 絵画サロン 10:00～12:30	卓球教室 13:00～16:00	サロンdeボイス 19:00～20:30			

## 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)

### サロンdeボイス

- 日時：8月22日(月) 午前10時～正午  
31日(水) 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：8月20日(土)  
午後1時15分～午後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：8月1日・8日・15日・22日・29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
- 持物：なし

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：8月1日・8日・15日・22日・29日  
(毎週月曜日 ※祝日はお休み)  
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。

### アメリカンスクールの学生が教える 英会話サロン

- 日時：8月14日・21日(日)  
午前10時～11時30分
- 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)
- 持物：なし
- 費用：100円/1回(資料代)

## 8月にお休みの講座・教室

- ・なべさんの元気湧くわく講座
- ・サロンDEヨーガストレッチ
- ・カラオケ教室
- ・民謡教室
- ・書道・ペン習字教室

※9月からは通常通り開講します。

## 9月以降開催予定事業のご案内

- 健康講座その②「目カトレーニング」
- フラダンス
- かんざしの歴史を学ぶ(仮)

## 申込の必要な事業のご案内

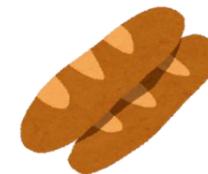
### 初心者でも作れる和菓子教室

- 日時：9月6日・20日・10月4日・18日(全て火曜日) 午前10時～正午
- 場所：2階 集会室E室
- 対象：港区民 ※全4回出席できる方のみ
- 定員：15名(抽選) ※定員を超えた場合のみ抽選を行います。
- 費用：800円(全4回分) ※初回にお支払いいただきます。
- 講師：柴崎 真保氏
- 持ち物：エプロン、三角巾、さらし布巾、タオル、筆記用具
- 申込：8月11日(木)～8月25日(木) ご本人が電話または直接窓口にてお申込みください。
- 当選発表：8月28日(日) までに**当選者のみ**にご連絡いたします。



### パン教室

- 日時：9月12日(月) 午前9時半～正午
- 費用：300円
- 申込：8月22日(月)～8月31日(水)  
ご本人が電話または直接窓口にてお申し込みください。
- 場所：2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：6名(抽選)
- 講師：真鍋 千鶴氏
- ※当選結果は9月1日(木)以降に**当選者のみ**にご連絡いたします。



初心者の方も大歓迎です！お気軽にご参加ください。  
“ハムとチーズのパン”と“桃とカスタードのパン”を作ります。  
生地は手ごねで行いますので、ぜひお家でも作ってみてくださいね。

## 地域で支えよう！認知症サポーター養成講座

- 日時：8月26日(金) 午後2時～3時30分
- 場所：1階 敬老室
- 対象：港区民
- 講師：高輪地区高齢者相談センター
- 定員：30名(抽選) ※定員を超えた場合のみ抽選を行います。
- 申込：8月1日(月)～8月22日(月)  
ご本人が電話または直接窓口にてお申し込みください。

認知症は誰にでも起こりうる病気です。  
認知症について正しく学んでみませんか？



## 8月以降申し込み開始の介護予防事業！

### みんなの食と健口

- 日時：8月12日～9月23日(毎週金曜日) 午後2時～午後4時
- 対象：要支援認定、またはチェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民
- 申込(申請窓口)：各高齢者相談センター(利用者による直接申請が条件となります)
- 持物：印鑑※申請希望の際には、あらかじめ高齢者相談センターまでお電話ください。



噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、  
栄養状態の改善を図る講座です。簡単な体操も行います。