

# 白金台いきいきプラザ 10月 教室&自主事業予定表

# 白金台だより10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。

日	月	火	水	木	金	土
						1 フラダンス教室 10:00~11:00
♨のマークはお風呂利用の日です						
2	3♨	4	5♨	6	7♨	8
	編み物サロン 10:00~11:30 お気軽 絵画サロン 10:00~12:30	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	サロンde ボイス 19:00~20:30	白金台ヨガ教室 10:30~11:30 バドミントン 13:00~17:00 カラオケ教室 13:30~15:30	会食サービス 11:45~12:30 健康トリム体操 13:30~14:30	フラダンス教室 10:00~11:00
9	10♨	11	12♨	13	14♨	15
英会話サロン 10:00~11:30	お気軽 絵画サロン 10:00~12:30	書道・ ペン習字教室 10:30~12:00 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:00		バドミントン 13:00~17:00 パソコン教室 14:00~16:00	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 ヨガ ストレッチ 15:00~16:00	フラダンス教室 10:00~11:00
16	17♨	18	19♨	20	21♨	22
	編み物サロン 10:00~11:30 お気軽 絵画サロン 10:00~12:30	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		バドミントン 13:00~17:00 カラオケ教室 13:30~15:30	リズムダンス ステップ体操 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	フラダンス教室 10:00~11:00 歌声ひろば 13:15~15:00
23	24♨	25	26♨	27	28♨	29
	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 髪飾りの世界 14:00~15:30	書道・ ペン習字教室 10:30~12:00 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:00		バドミントン 13:00~17:00 カラオケ教室 13:30~15:30 パソコン教室 14:00~16:00 なべさんの 元気湧くわく講座 15:45~17:15	リズムダンス ステップ体操 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 ヨガ ストレッチ 15:00~16:00	フラダンス教室 10:00~11:00 みんなと オレンジカフェ 13:30~15:30
30	31♨					
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					

## 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。

## ほのぼの作品展

- 日時：10月12日（水）~13日（木） 午前10時~午後4時
- 場所：地下2階 ホール
- 対象：概ね60歳以上の港区民の方
- 募集期間：9月23日（金）~10月7日（金）
- 募集作品：絵画、書道、生け花、手工芸、詩歌、写真などの趣味、特技を活かしたもの

展示作品  
募集中!

## 現在申し込み可能な介護予防事業!

### バランストレーニング 足腰元気

- 日時：10月4日~1月31日 ※12月27日・1月3日を除く  
(毎週火曜日) 午後3時~4時30分

### 体力アップトレーニング講座

- 日時：10月17日~2月13日  
(毎週月曜日) 午前10時~11時30分

- 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）：9月1日より各高齢者相談センターにて。  
(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。

## 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：10月5日(水) 午後7時～8時30分  
24日(月) 午前10時～正午
  - 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22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♪

### サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：10月14日・28日(全て金曜日)  
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：10月3日・10日・17日・  
24日・31日(毎週月曜日)
- 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♪

### 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9日・30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)
- 費用：100円/1回(資料代)

### みんなとオレンジカフェ ～高輪地区版～

- 日時：10月29日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所：1階 敬老室
- 参加費：200円
- 対象：どなたでもご参加いただけます。

お茶を飲みながら、皆さんで交流して、  
認知症を予防しましょう♪  
お気軽にお越しください!



香りを楽しむコーナーもあります。  
ご自分の好きな香り、  
スプレーを作ってみましょう!

### なべさんの 元気湧くわく講座

- 日時：10月27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)



## 白金台リズムダンスステップ体操倶楽部

- 日時：10月21日～(毎週金曜日) 午前10時～11時
  - 場所：地下2階 ホール
  - 対象：60歳以上の港区民
  - 定員：概ね30名程度まで
  - 持物：上履き(運動靴を推奨)・タオル・水分補給できる飲み物・  
動きやすい恰好でお越しください。
- ※当日自由参加です。



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、気持ち良い汗かきませんか♪

## 10月以降開催予定事業のご案内

- 落語を楽しむ会(仮)

## 申込の必要な事業のご案内

### 髪飾りの世界

- 日時：10月24日(月) 午後2時～3時30分
  - 場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室B
  - 講師：澤乃井 櫛かんざし美術館館長 小澤 徳郎氏
  - 対象：60歳以上の港区民
  - 定員：30名(抽選)
  - 申込：白金台いきいきプラザ窓口または、お電話にて。
  - 申込期間：9月21日(水)～10月12日(水)
- ※当選結果は10月13日(木)以降に**当選者のみ**にご連絡いたします。



髪飾りの歴史や、江戸から昭和に至る櫛(くし)・簪(かんざし)・笄(こうがい)について  
ご講演いただきます。

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【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

