

# 白金台いきいきプラザ 9月 教室&自主事業予定表

# 白金台だより9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。

## 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。

## 9月以降申し込み開始の介護予防事業!

### セルフマシントレーニング

- 日時：火曜コース 10月4日～12月13日（毎週火曜日）午前11時～午後12時30分  
金曜コース 10月7日～12月16日（毎週金曜日）午前11時～午後12時30分  
土曜コース 10月8日～12月17日（毎週土曜日）午前10時～11時30分  
※どのコースも全11回
- 対象：60歳以上の港区民で、以下の①～④の1つ以上該当する方  
①筋力アップマシントレーニング修了者（65歳以上）  
②はじめてのマシントレーニング修了者（65歳以上）  
③指導員よりマシンの正しい使用方法を習得している方  
④60～64歳で運動制限のない健康状態の良好な方  
※身体の状態やマシンの使用方法の習得レベルによっては、ご参加を見合わせていただく場合があります。
- 申込：9月2日（金）～9月16日（金）白金台いきいきプラザ窓口にて  
※9月23日（金）以降に当選者のみに通知します。

### バランストレーニング 足腰元気

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

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ☼	3
☼のマークは お風呂利用の日です				ランチサービス 11:45～12:30 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	お試し フラダンス 10:00～11:00
4	5 ☼	6	7 ☼	8	9 ☼	10
コーヒー& ティータイム 9:45～11:00	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 10:00～12:00	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 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	お試し フラダンス 10:00～11:00
11	12 ☼	13	14 ☼	15	16 ☼	17
英会話サロン 10:00～11:30	パン教室 9:30～12:00 編み物サロン 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		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 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	会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	お試し フラダンス 10:00～11:00
18	19 ☼	20	21 ☼	22	23 ☼	24
	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	目力 トレーニング 10:00～12:00 サロンdeボイス 19:00～20:30	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 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	お試し フラダンス 10:00～11:00
25	26 ☼	27	28 ☼	29	30 ☼	
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	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	歌声ひろば 10:00～11:45	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	

## 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：9月7日(水) 午前10時～正午  
21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：9月28日(水)  
午前10時～11時45分
  - 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と一緒に歌いましょう♪ 

### サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：9月9日・23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：9月5日・12日・19日・26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
- 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：9月5日・12日・26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：9月11日・25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)

### お試しフラダンス

- 日時：9月3日・10日・17日・24日  
(全て土曜日) 午前10時～11時
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：上谷 芳子氏

ハワイの音楽に合わせてリラックスしながら楽しく体を動かしましょう。初心者向けです♪お気軽にご参加ください。



### なべさんの 元気湧くわく講座

- 日時：9月15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)



### 白金台体操アフターおしゃべり コーヒー&ティータイム

- 日時：9月4日(日) 午前9時45分～11時 (白金台体操終了後)
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民

見た目も素敵なハーブティーと、挽き豆をその場でドリップした淹れ立てコーヒーを味わいながら、楽しいひとときを一緒に過ごしませんか!?

## 申込の必要な事業のご案内

### 目カトレーニング

- 日時：9月21日(水) 午前10時～正午
  - 場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室B
  - 対象：60歳以上の港区民
  - 定員：20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1日(木)～9月14日(水)
- ※当選結果は9月15日(木)以降に**当選者のみ**にご連絡いたします。

目のお話・視野の広がり検査・目カトレーニング・お持ちの眼鏡のチェックを予定しています。

### シニアパソコン教室

- コース：①入門コース  
…手紙、はがき文、お知らせやご案内、当番表、名簿作成。印刷の仕方。デジカメ写真の取り込みと活用初歩。表計算ソフトで何が出来るのか。
  - ②フォローアップコース  
…それぞれの質問にお答えします。  
※インターネット・メールはできません。
  - 日時：9月15日・10月13日・10月27日・11月10日・11月24日・12月8日・12月22日  
全7回(全て木曜日) 午後2時～4時
  - 場所：2階 集会室E
  - 対象：60歳以上の港区民(パソコンをご持参できる方)
  - 定員：①②コースともに7名(抽選)
  - 持ち物：ノートパソコン(OSはwindowsのみ対象)
  - 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：8月18日(木)～9月8日(木)
- ※当選結果は9月9日(金)以降に**当選者のみ**にご連絡いたします。

## 9月以降開催予定事業のご案内

- 落語を楽しむ会(仮)
- かんざしの歴史を学ぶ(仮)

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

