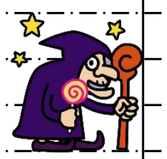
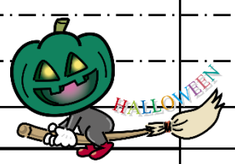
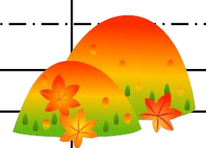
白金台いきいきプラザ 10月 教室＆事業予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ♨	3	4 ♨	5	6 ♨	7
英会話サロン 10:00～11:30	いきいきヨガ① 10:00～11:00 編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	いきいきヨガ② 10:00～11:00 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 白金台ヨガ教室A 14:30～15:30		ランチサービス 正午～ バドミントン 13:00～17:00 小物づくり教室 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 サロンdeボイス 10:00～正午 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	
8	9 ♨	10	11 ♨	12	13 ♨	14
	いきいきヨガ① 10:00～11:00 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	聴力測定相談会 9:30～12:00 いきいきヨガ② 10:00～11:00 ペン習字書道教室 10:00～11:30 和菓子教室 10:00～正午 民謡教室 13:00～15:00 白金台ヨガ教室A 14:30～15:30	いきいきコーア 10:00～11:30 小物づくり教室 13:30～15:00 ゆうゆう体操 15:15～16:15 ほのぼの作品展 午前10時～午後4時 ご自由にご覧ください♪	白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 歌声ひろば 10:00～正午 パソコン教室 14:00～16:00 サロンdeボイス 19:00～20:30	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 サロンDEヨーガ 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午
15	16 ♨	17	18 ♨	19	20 ♨	21
英会話サロン 10:00～11:30	いきいきヨガ① 10:00～11:00 編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	いきいきヨガ② 10:00～11:00 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 なべさんの湧くわく講座 14:30～16:00	ゆうゆう体操 15:15～16:15	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	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午
22	23 ♨	24	25 ♨	26	27 ♨	28
	いきいきヨガ① 10:00～11:00 編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	聴力測定相談会 9:30～12:00 いきいきヨガ② 10:00～11:00 ペン習字書道教室 10:00～11:30 和菓子教室 10:00～正午 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 白金台ヨガ教室A 14:30～15:30	いきいきコーア 10:00～11:30 ゆうゆう体操 15:15～16:15 	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 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 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午
29	30 ♨	31				
	いきいきヨガ① 10:00～11:00 編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	いきいきヨガ② 10:00～11:00 卓球教室 13:00～16:00 白金台ヨガ教室A 14:30～15:30				



♨ のマークはお風呂利用の日です

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

白金台だより10月

毎月25日発行‼

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。

★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。

ほのぼの作品展

●日　時：10月11日（水）、12日（木）
●時　間：午前10時～午後4時
●場　所：地下2階　ホール

老人会、近隣保育園、当プラザ事業の作品を展示します。どなたでもご覧いただけます。
ぜひお越しください♪

展示作品募集中！

●対象：概ね60歳以上の港区民の方
●募集期間：9月22日（金）～10月6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

小物づくり教室

作って♪飾って♪見てもらう♪

	毛糸はりねずみ　難易度★	お花のカード　難易度★★
実施日	10月5日（木）	10月11日（水）
時間	午後1時30分～3時	午後1時30分～3時
場所	2階　集会室C	2階　集会室E
内容	毛糸をくるくる巻いて、ボンボンを作り、顔のパーツをつけたら完成です！	ペーパークイリング（リボンのような細長い紙をくるくる、丸めます！）

●対象：60歳以上の港区民
●費用：無料
●定員：各10名（先着）
●講師：いきいきプラザ職員
●申込：9月20日（水）～お電話または直接受付窓口にてお申込みください。

作った作品をほのぼの作品展に展示してみませんか？
作る楽しみ、飾って見てもらう楽しみ楽しみ2倍！ぜひご参加ください♪
（展示は希望者です。）

白金台いきいきカフェ

イキイキ　楽しく　脳活体操

●日時：10月13日（金）午後1時30分～3時30分
●場所：1階　敬老室
●対象：どなたでも
●費用：100円（お茶代として）
●講師：國枝　洋太氏（東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター）
●申込：不要。直接会場までお越しください。

地域の皆さんが気軽に集い交流するカフェです♪
お茶を飲みながら皆さんで交流しましょう♪

ダンスdeエクササイズ

●日時：10月6日・13日・20日・27日
午前10時～11時
★　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
●申込：なし（当日自由参加です）
●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、気持ち良い汗かきませんか♪

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

サロンdeボイス

●日時：10月6日（金）午前10時～正午
　　12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（当日徴収いたします。）
●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12日（木）
　　午前10時～正午
●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

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ご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13日・27日（第2・4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

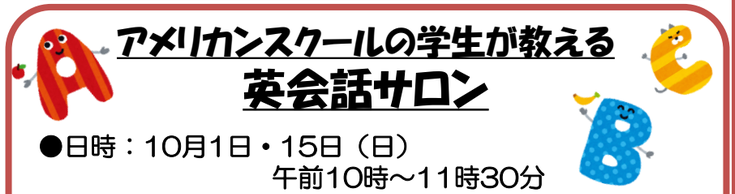
※裸足で運動します。
※マット上で横になれる方、マット上で膝が曲げられる方が対象です。
※時間に余裕を持ってお越し下さい。途中入室はできません。
※開始5分前までに血圧を測ってご準備下さい。
　(測定場所：ホールロビー)
※ヨガマットのお貸出もあります。

お気軽絵画サロン

●日時：10月2日・9日・16日・23日
　　30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、色鉛筆等は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1日・15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）

編み物サロン

●日時：10月2日・16日・23日・
　　30日（月曜日）
　　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。

健康相談

梨本(看護師・ケアマネジャー)が担当いたします。お気軽にお声掛け下さい。

●日時：10月11日・25日（水）午前10時～午後4時
●場所：1階　ロビー
●対象：60歳以上の港区民

※他の行事と重なる場合はお休みとさせていただきます。
（健康講座等）

健康や介護に関する相談に対応いたします。
血圧測定はもちろん、健診結果に基づく食生活や運動、
介護保険制度や認知症の予防など
生活全般に関する相談を行います。

なべさんの 元気湧くわく講座

●日時：10月17日（火）
　　午後2時30分～4時
●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)

いきいきコーア

日時：10月11日・25日（水）
　　午前10時～11時30分
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：50円（当日徴収いたします。）

聴力測定相談会

●日時：10月10日（火）24日（火）
　　午前9時30分～午後12時
　（受付開始午前９時15分最終受付午前11時30分）
●場所：1階　集会室A
●対象：60歳以上の港区民の方
●定員：７名程度（測定は1名ずつ）
●申込：不要。当日先着順

麻雀サロン

お一人からでもお気軽に参加できます

●日時：月・水・金・土曜日　午後1時～5時
　　日曜日　　午後12時30分～4時30分
　※中止になる場合がございます。詳細は館内の掲示をご確認ください。
●場所：敬老室　●対象：60歳以上の港区民
※10月1日（日）・13日（金）はお休みです。
※月・金・日は～4卓中1卓が初心者ゆったりコース
　水・土は～4卓中1卓が初心者専用コース（ボランティア講師が付きます）

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：10月5日（木）正午
●対象：60歳以上の港区民
●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：9月25日（月）～9月29日（金）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10月2日（月）に当選者のみご連絡いたします。
●場所：2階　集会室E
●定員：11名（抽選）

★メニュー★
お芋ごはん、さんまの塩焼き
柿なます、けんちん汁

初心者でも作れる和菓子教室

●日　時：11月14日・28日・12月12日・19日
　　全4回／火曜日
　　午前10時～正午
●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（初回にて徴収いたします）
●持ち物：エプロン・三角巾・さらし布巾・
　　タオル・筆記用具・マスク
●申　込：10月11日（水）～10月22日（日）
　　ご本人が電話または 直接受付窓口にて
※当選者のみ10月28日（土）までに
　　ご連絡いたします。
※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。

～意識的に体を動かそう！～ ゆうゆう体操

●日　時：10月11日～12月27日
　　全12回　毎週水曜日
　　午後3時15分～4時15分
●場　所：1階　にこにこサロン
●対　象：60歳以上の港区民
●定　員：15名（定員を超えた場合抽選）
●費　用：無料
●持ち物：室内履き
●講　師：板橋　雅子氏
　（(株)長谷工シニアホールディングス・介護予防運動指導員）
●申　込：9月21日(木)～10月5日(木)
　　ご本人が電話または直接受付窓口にて
※当選者のみ10月7日（土）までに
　　ご連絡いたします。
※期間中の水曜日のフリーマシンのご利用時間を、
午後1時30分～3時30分と短縮させていただきます。

3か月間、楽しく体を動かしましょう♪