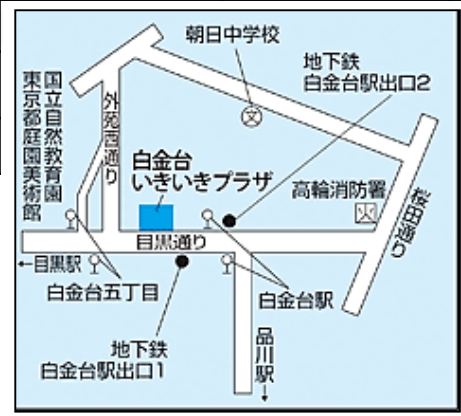
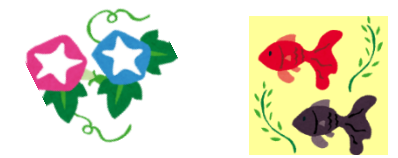


白金台いきいきプラザ 7月 教室&事業予定表

日	月	火	水	木	金	土
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						1
2	3	4	5	6	7	8
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	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 ランチサービス 正午～ カラオケ教室 13:30～15:30 バトミントン 13:00～17:00	ダンスdeエクササイズ 10:00～11:00 サロンdeボイス 10:00～12:00 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 10:00～12:00 AFOミッドサマー コンサート 18:30～20:00
9	10	11	12	13	14	15
浴衣着付け教室 13:00～15:00	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 ペン習字書道教室 10:00～11:30 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	いきいきコア 10:00～11:30	カラオケ教室 13:30～15:30 バトミントン 13:00～17:00 シニアパソコン教室 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 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～12:00
16	17	18	19	20	21	22
英会話サロン 10:00～11:30	お気軽絵画サロン 10:00～12:30	民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 なべさんの元気 湧くわく講座 14:30～16:00		白金台ヨガ教室 10:30～11:30 バトミントン 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 10:00～12:00
23	24	25	26	27	28	29
	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 ペン習字書道教室 10:00～11:30 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00	いきいきコア 10:00～11:30	白金台ヨガ教室 10:30～11:30 カラオケ教室 13:30～15:30 バトミントン 13:00～17:00 シニアパソコン教室 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 ストレッチ 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～12:00
30	31					
	編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30					



ホームページのご案内

事業開催のご案内や活動報告などを掲載しています。ぜひご覧ください。

白金台いきいきプラザ

白金台だより7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。

★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。

毎月25日 発行!!

NEW AFOミッドサマーコンサート

- 日時：7月8日(土) PM6:30開演
- 場所：地下2階ホール
- 申込み不要！当日ご自由にご参加ください♪
- 対象：港区民
- 出演：アンサンブルAFO（青山祝祭管弦楽団）

★音楽で楽しい夏の夕方を過ごしましょう★

♪懐かしのメロディ

♪ラテン系音楽

♪クラシック音楽

♪ポップス

♪アニメ音楽 などなど

白金台ヨガ教室

- Aコース：8/22 29 ・ 9/12 19 26 ・ 10/3 10 24 31 ・ 11/7 14 28 【全12回/火曜日】
時間：午後2時30分～3時30分
- Bコース：8/24 31 ・ 9/7 14 21 28 ・ 10/12 19 26 ・ 11/9 16 23 【全12回/木曜日】
時間：午前10時30分～11時30分

※申込はA/Bどちらか1コースまでをお願いします。

- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：20名（抽選）
- 講師：桑山 みゆき先生
- 申込：7月27日（木）～8月12日（土）ご本人が電話または直接窓口にてお申し込みください。
- ※当選結果は8月13日（日）以降に当選者のみご連絡いたします。
- ※初回と最終回に体力測定を行います。その為、初回と最終回のみ30分前に集合となります。

第2弾！顔ヨガ講座

効果

- ◎表情癢の改善
- ◎たるみ、むくみの予防改善
- ◎肌のハリアップ
- ◎語学の発音向上
- ◎誤嚥、いびき予防
- ◎自然で美しい笑顔
- ◎顔の緊張を解く、顔のリラックス

- 日時：8月3日（木）
- 時間：午前10時30分～12時00分
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：20名（抽選）
- 講師：桑山 みゆき先生
- 持ち物：大きめの手鏡
- 申込：7月13日（木）～7月26日（水）までにご本人が事務所またはお電話にてお申し込みください。

※当選者のみ7月27日（木）以降に電話にてご連絡いたします。

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：7月7日(金) 午前10時～正午
13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：7月1日(土)
午後1時～3時
- 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一緒に歌いましょう♪

サロンdeヨーガストレッチ

- 日時：7月14日・28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)

お気軽絵画サロン

- 日時：7月3日・10日・17日・24日
31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：7月3日・10日・24日・31日
(毎週月曜日)
17日は祝日のためお休み
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。

ダンスdeエクササイズ

- 日時：毎週金曜日 午前10時～11時
★ 第1, 3, 5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♪

なべさんの元気 湧くわく講座

- 日時：7月18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)



麻雀サロン

- 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
- ※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)

いきいきコーア

コーラスで世界の
歌を楽しみましょう♪



- 日時：7月12日・26日 水曜日開催
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
- 定員：なし
- 費用：50円
- 持物：筆記用具
- 講師：金子 琴枝氏

聴力測定相談会

- 日時：7月11日(火) 25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名づつ)
- 申込：不要。当日先着順



簡単聴力測定(5分)＋聞こえの相談(10分)
今お使いの補聴器、購入したけれど使っていない
補聴器がございましたらお持ち下さい。
メンテナンス(クリーニングなど)承ります。
※状態により対応できない場合がございます。

- 日時：毎週火曜日 午前10:30分～午後1:30分
- 場所：1階ロビー
- 対象：60歳以上の港区民



健康相談

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：7月6日(木) 正午
 - 対象：60歳以上の港区民
 - 料金：500円
 - 場所：2階 集会室E
 - 定員：7～8名(抽選)
- 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：6月22日(木)～7月1日(土)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7月2日(日)に当選者のみご連絡いたします。



浴衣着付け教室

夏の風物詩「浴衣」。
帯の結び方などを学び、
今年は粋に
浴衣を着こなしてみませんか。

- 日時：7月9日(日) 午後1時～午後3時
- 場所：1階 敬老室
- 対象：中学生以上の港区民(女性のみ)
- 講師：福島 君枝氏(白金鈴の会)
- 定員：15名(定員を超えた場合のみ抽選)
- 申込：6月11日(日)～7月1日(土)に、
電話または直接白金台いきいきプラザ事務所にて
- 当選発表：7月2日以降に当選者のみにご連絡。

