

白金台いきいきプラザ

2月 教室&事業予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
のマークは お風呂利用の日です				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
5	6	7	8	9	10	11
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 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 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00~16:00	フラダンス教室 10:00~11:00 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
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	和菓子教室 10:00~12:00 書道・ペン習字教室 10:30~12:00 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 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 サロンdeボイス 19:00~20:30	フラダンス教室 10:00~11:00 歌声ひろば 13:00~15:00
19	20	21	22	23	24	25
	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		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	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ヨーガ ストレッチ 15:00~16:00	児童館合同 バスハイク 8:30~16:30 フラダンス教室 10:00~11:00
26	27	28	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			
	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 簡単エコ料理教室 10:00~13:00	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				

白金台だより2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。

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。

4館合同輪投げ大会

- 日 時：3月31日（金） 午後2時～4時30分（受付午後1時30分～）
- 場 所：白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール
- 対 象：60歳以上の港区民
- 定 員：各プラザ12名（計48名）抽選
- 持ち物：運動靴・飲み物・タオル
- 申 込：2月25日（土）～3月17日（金）



ご本人が各いきいきプラザへ（白金台・白金・高輪・豊岡）お電話または直接受付にてお申込みください。※2館での重複申込み不可
3月21日（火）以降に**当選者のみ**ご連絡いたします。
※チーム分けは各館ごとではなく各館交流を兼ねた混合で当日決定します。

※注意
各個人受付お申込みです。
（いきいきプラザ主催のため各老人会でのお申込みはありません。）
観覧はどなたでも自由にできます。

白金台児童館・白金台いきいきプラザ合同

草加せんべい手焼き体験と科学技術センター

バスハイクに行こう♪

- 日 時：2月25日（土） 集合：午前8時15分
出発：午前8時30分～解散：午後4時30分
- 場 所：午前 草加煎餅『丸草一福』草加市
午後『越谷科学技術センター』越谷市
- 対 象：60歳以上の港区民
- 定 員：20名（抽選）
- 参加費：550円

（手焼きせんべい体験費・行事保険）
※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。
※キャンセル時は早めのご連絡をお願いします。

- 申 込：2月6日（月）～2月24日（金）までに
ご本人がお電話または直接受付にてお申込ください。



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)

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



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。

歌声ひろば

- 日時：2月18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



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ボイス

- 日時：2月17日(金) 午後7時～8時30分
27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♪

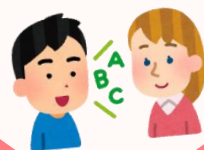
お気軽絵画サロン

- 日時：2月6日・13日・20日・27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♪



アメリカンスクールの学生が教える 英会話サロン

- 日時：2月5日・12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：2月6日・13日・20日・27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。



サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：2月10日・24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ください。(測定場所：ホールロビー)



白金台リズムダンスステップ体操倶楽部

- 日時：2月3日・10日・17日・24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♪



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：2月16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：2月1日(水)～2月13日(月)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2月14日(火)に**当選者のみ**ご連絡いたします。

男性のための簡単エコ料理教室

- 日時：1回目 2月27日(月) / 2回目 3月6日(月) / 3回目 3月13日(月)
午前10時～午後1時
- 場所：2階 集会室E(調理室)
- 対象：60歳以上の港区民(男性)
- 定員：各回12名(申込多数の場合は抽選となります)
- 持物：エプロン・三角巾・タオル
- 料金：各回300円。3回とも参加される方は900円、1回のみでも参加可。
メニューは各回で変わります
- 申込：1月25日(水)～2月15日(水)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。
当選発表は2月17日(金)以降に**当選者のみ**にご連絡いたします。



個人登録証更新のお知らせ

～いきいきプラザ利用登録証の更新が近づいております～

現在ご利用いただいております16館共通の港区いきいきプラザ個人登録証(緑または青のカード)の期限が平成29年3月31日までとなっております。
3月1日(水)より更新手続きを受付いたしますので、詳細は2月以降の広報みなとをご
覧いただくか、各いきいきプラザまでお問い合わせください。