

白金台いきいきプラザ
3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 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30 ランチサービス 正午	3 ♨ 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 白金台いきいき　カフェ 13:30～15:30	4 フラダンス教室 10:00～11:00
5 英会話サロン 10:00～11:30	6 ♨ 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	7 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 聴力測定 10:00～13:30	8 ♨	9 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	10 ♨ 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	11 フラダンス教室 10:00～11:00
12	13 ♨ 編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30 簡単エコ料理教室 10:00～13:00	14 和菓子教室 10:00～12:00 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	15 ♨	16 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	17 ♨ 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	18 フラダンス教室 10:00～11:00 歌声ひろば 10:00～11:45
19 英会話サロン 10:00～11:30	20 ♨ お気軽絵画サロン 10:00～12:30	21 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 聴力測定 10:00～13:30	22 ♨ リズムダンス ステップ体操 10:00～11:00	23 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 サロンdeボイス 19:00～20:30	24 ♨ 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	25 フラダンス教室 10:00～11:00
26 白金台まつり 10:00～16:00	27 ♨ 編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	28 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	29 ♨ リズムダンス ステップ体操 10:00～11:00	30 4館合同バスハイク 8:00～16:30 バドミントン 13:00～17:00	31 ♨ 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 4館合同輪投げ大会 14:00～16:30	♨のマークはお風呂利用の日です ♨

白金台だより3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。

白金台まつり

日　時：　3月26日（日）　午前10時～午後4時（予定）
場　所：　白金台いきいきプラザ　地下2階　ホール

出演枠と申込み方法

60歳以上の港区民　※ご観覧は年齢問わず参加可
出演者：★各老人会様　【白金台クラブ・高輪百寿会・白鶴会・親交クラブ】（各老人会様5組まで）
★体操教室（２組まで）★カラオケ教室（2組まで）★民謡教室（2組まで）
★一般枠（8組まで）※1組（1演目）5分以内（入退場含む）でお願いいたします。

※申込方法※

☆各老人会・各教室の方は会、教室ごとにまとめて申込書をご提出ください。
☆ご出演時間はご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。
☆受付にて申込書に記入し提出してください。（募集期間：2月25日（土）～3月15日（水））
※一般と老人会との重複でのご応募はご遠慮ください。
※プログラムは３月21日（火）頃、館内に掲示させていただきます。
※募集期間終了後、出場枠に空きがあれば、事務所にて申込を受付けます。
ご不明点等ございましたら、職員へお声かけください。

4館合同バスハイク



●日時：3月30日（木）
午前8時～午後4時30分（予定）
●集合・解散：応募された各いきいきプラザ乗降場所
●定員：抽選80名（各館抽選20名）
●申込：2月25日（土）～3月10日（金）午後5時まで
3月13日（月）以降に、各館内に当選番号を掲示します。ご来館の上ご確認いただくか、お電話にてお問合せください。
●対象：60歳以上の港区民
●費用：1,500円（昼食・障害保険含む）

♪信玄餅工場・武田神社
ハーブ公園
ワイン工場を巡ります♪

※ご本人が直接、応募されたい館に電話又は事務所受付にてお申込みください。（複数館での重複申込み不可）
※当選後３/20（月）までに応募された館にてお支払ください。
キャンセルは3/27（月）まで。
（期日を過ぎると返金が出来ない場合がございます）

【注意事項】
- 注意する既往歴・アレルギー等がある方は、事前に職員へお申し出ください。
- 現在通院されている方は、参加の可否を医師にご相談の上お申込みください。



聴力測定相談会



●日時：3月7日（火）21日（火）　午前10時～午後1時30分
●場所：1階ロビー　●申込：不要、当日先着順　（1名様約5分測定+10分相談）
※詳しくはポスター、窓口までお問い合わせください。



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

白金台リズムダンスステップ体操倶楽部

●日時：3月3日・10日・17日・24日・31日（毎週金曜日）
　午前10時～11時　“臨時開催日”22日（水）29日（水）
●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♪



お気軽絵画サロン

●日時：3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

編み物サロン

●日時：3月6日・13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

アメリカンスクールの学生が教える 英会話サロン

●日時：3月5日・19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）

歌声ひろば

●日時：3月18日（土）
　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
●講師：藤井　弘好氏

サロンdeボイス

●日時：3月 6日（月）午前10時～正午
　23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



なべさんの元気湧くわく講座

●3月開催予定はございません。
次回4月開催講座にぜひお越しください。

サロンDEヨーガストレッチ

●日時： 3月24日（第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ください。
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)

白金台いきいきカフェ



「みんなで楽しもう　おひなまつり」

●日時：3月3日（金）午後1時30分～3時30分
●場所：1階　敬老室
●お茶代：100円





歌や体操、手作り雛で
皆さんで
おひな祭りを
お祝いしましょう♪

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：3月2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：2月21日（火）～2月27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28日（火）に当選者のみご連絡いたします。
●場所：2階　集会室E
●定員：7～8名（抽選）



シニアパソコン教室

①入門コース（パソコンの初歩操作など）
②フォローアップコース（質疑応答形式）

●日時：4月13日・27日
　5月11日・25日
　6月　8日・22日
　7月13日・27日
　（全て木曜日）
　午後2時～4時（全8回）
●場所：２階　集会室E
●対象：60歳以上の港区民
●定員：①②各コース7名（抽選）
●費用：無料

●申込：3月2日（木）～3月20日（月）
　ご本人が電話または直接窓口にて、
　希望のコースをお申し込みください。
　※当選結果は3月21日（火）以降に当選者のみご連絡いたします。
●持物：ノートパソコン（OSはwindowsのみ対象）
　※ご自身のパソコンをご持参できる方が対象となります。
　※パソコンにワード・エクセルのソフトが入っている方が対象です。

白金台ヨガ教室



●日時：4月13日・20日・27日
　5月11日・18日・25日
　6月　8日・15日・22日
　7月13日・20日・27日
　（全て木曜日）
　午前10時30分～11時30分
　（全12回）
●場所：1階　敬老室
●対象：60歳以上の港区民
●講師：桑山　みゆき氏

●費用：無料
●定員：20名（抽選）
●申込：3月2日（木）～3月20日（月）
　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3月21日（火）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実施させていただきます。
　その為、初回と最終回のみ10時（30分前）に集合となります。

フラダンス教室

初心者向けです。ハワイの音楽に合わせてリラックスしながら楽しくからだを動かしましょう♪

●日時：毎週土曜日
　（4月1日～9月30日の期間内で
　4月29日と8月すべてを除く全22回）
　午前10時～11時
●場所：1階　敬老室
●対象：60歳以上の港区民
●費用：無料
●定員：20名（抽選）
●申込：3月1日（水）～3月20日（月）
　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3月21日（火）以降に
　当選者のみご連絡いたします。



●服装　：動きやすいもの
●持ち物：なし

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。