

現在申し込み可能な介護予防事業！

みんなの食と健口（けんこう）講座

噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。簡単な体操も行います！

- 日 時：8月18日～9月29日（毎週金曜日）午後2時～4時
 - 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 ※要介護認定を受けている方はご参加いただけません。
 - 定 員：10名
 - 申 込：7月1日（土）～
 - 申込窓口：各高齢者相談センター（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。

今後予定している事業などのご案内

高輪地区いきいきフェスタ

9月30日（土）

血管年齢測定・健康体操など楽しい催しです★

♪3か月連続 コンサート企画♪

1回目 AF0ミッドサマーコンサート

7月8日（土）午後6時半～8時

2回目 サマーコンサート（MT社交ダンスバンド）

8月26日（土）午後2時～4時

3回目 マンドリンアンサンブルコンサート

9月13日（水） 午後3時～4時



①8月14日（月）
午後2時～3時30分

老人ホームのさがし方（仮）

②8月8日（火）
8月9日（水）

はいマッサージサービス

③9月12日・26日
10月10日・24日（全4回火）

和菓子教室

※詳細はたより8月号をご覧ください、事務所へお問い合わせください。

2017年4月～2018年3月



白金台いきいきプラザ 教室事業のご案内



いきがいづくり 学びの場

趣味・文化系

書道、ペン習字教室

日時：毎月第2・4週火曜日
午前10時00分～11時30分

場所：2階 集会室B室

料金：月謝500円

定員：20名

講師：長山 博子氏



持ち物：書道道具、半紙、新聞紙・又はボールペン

毛筆、ペン習字どちらでもお気軽にできます

民謡教室

日時：毎月第1～4週火曜日
午後1時～3時

場所：2階 集会室B室

料金：月謝1,000円

定員：25名

講師：鈴木 愛子氏



三味線の演奏に合わせて
みんなで民謡を唄います。

カラオケ教室

日時：毎月第1～4週木曜日
午後1時30分～午後3時30分

場所：1階 敬老室

料金：月謝500円

定員：60名

講師：藤田 友和氏

(Vocal School I-RO-HA)



毎月、課題曲に取り組みます☆
※8月は夏休みです

介護予防 健康づくりの場

スポーツ・体操系

- 任意でスポーツ保険に加入できます。
- 保険適用範囲は教室参加時とそのための行き帰りで。

白金台体操



日時：毎日 午前9時15分～午前9時45分

場所：1階 敬老室

料金：無料

定員：なし

毎自由参加の簡単体操。
動きやすい服装でお越しください。

卓球教室

日時：毎週火曜日 午後1時～4時

場所：地下2階 ホール

料金：無料

定員：なし



持ち物：上履き・ラケット

初心者から上級者まで
誰でも楽しく参加しています。

バドミントン教室

日時：毎週木曜日 午後1時～5時

場所：地下2階 ホール

料金：無料

定員：18名



持ち物：上履き・ラケット

初心者から上級者まで
誰でも楽しく参加しています。

健康トリム体操

日時：第1～4週金曜日
午後1時30分～午後2時30分

場所：地下2階 ホール

料金：月謝500円

定員：70名

講師：下岡 安子氏(代表)

持ち物：動きやすい服装・上履き

座ってできるストレッチと
リズムに合わせた簡単体操。

- 【いきいきプラザ利用登録証】をお持ちの60歳以上の方でしたらどなたでもご参加頂けます。事務所に随時受付中です。事前の見学も可能ですのでご興味のある方はお気軽にお声かけください。
- 定員に達した教室は、講師と相談の上検討させて頂く場合がございます。
- 毎回、必ず参加される必要はなく、ご都合に合わせてご参加できます。
- 月謝の日割りはできません。月の途中から参加される場合も1ヶ月分の月謝を頂きます。

まずはお気軽に見学から！！！！