

白金台いきいきプラザ

4月 教室&事業予定表

白金台だより4月

いきいきプラザは60歳以上の港区民の方とはな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。

白金台いきいきカフェ

●日 時： 4月14日（金） 午後1時30分～3時30分（予定）
●場 所： 1階 敬老室 ●お茶代：100円



4月は
「みんなで話そう！
白金台昭和ものがたり」

白金台界隈の昭和の写真を見ながら
当時を思い出してみよう！
お茶を飲んでと、
皆さんで交流を楽しみましょう♪
お待ちしております！(^^)！

歌って動いて健康なからだ

健康レク

●日 時： 4月6日（木） 午前10時00分～11時00分
4月7日（金） 午後1時30分～2時30分

●場 所： 1階 敬老室
●対 象： 60歳以上の港区民の方
●申 込： 不要

「運動」・「遊び」・「歌」を取り入れた企画です！
～Pepperもお手伝い～



内 容

- ◆健康体操・・・体と口の体操など
- ◆簡単クイズ・・・文字や歴史、連想クイズなど
- ◆みんなで歌おう！・皆さんで懐かしい歌を楽しみます
- ◆昔懐かし♪・・・昭和のニュースを懐かしもう！

日	月	火	水	木	金	土
						1 フラダンス教室 10:00～12:00
2	3	4	5	6	7	8
	編み物サロン 10:00～11:30	民謡教室 13:00～15:00		健康レク 10:00～11:00	会食サービス 11:45～12:30	フラダンス教室 10:00～12:00
	サロンdeボイス 10:00～12:00	卓球教室 13:00～16:00		ランチサービス 正午	健康トリム体操 13:30～14:30	
	お気軽絵画サロン 10:00～12:30			バトミントン 13:00～17:00	健康レク 13:30～14:30	
				カラオケ教室 13:30～15:30		
9	10	11	12	13	14	15
英会話サロン 10:00～11:30	編み物サロン 10:00～11:30	聴力測定相談会 9:30～12:00		白金台ヨガ教室 10:30～11:30	会食サービス 11:45～12:30	フラダンス教室 10:00～12:00
	お気軽絵画サロン 10:00～12:30	書道・ ペン習字教室 10:00～11:30		カラオケ教室 13:30～15:30	健康トリム体操 13:30～14:30	歌声ひろば 13:15～15:00
		民謡教室 13:00～15:00		バトミントン 13:00～17:00	白金台いきいき カフェ 13:30～15:30	
		卓球教室 13:00～16:00		シニア パソコン教室 14:00～16:00	サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	
16	17	18	19	20	21	22
	編み物サロン 10:00～11:30	民謡教室 13:00～15:00		白金台ヨガ教室 10:30～11:30	聴力測定相談会 9:30～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00
	お気軽絵画サロン 10:00～12:30	卓球教室 13:00～16:00		バドミントン 13:00～17:00	会食サービス 11:45～12:30	
		なべさんの 元気湧くわく講座 14:30～16:00		カラオケ教室 13:30～15:30	健康トリム体操 13:30～14:30	
					サロンdeボイス 19:00～20:30	
23	24	25	26	27	28	29
	編み物サロン 10:00～11:30	聴力測定相談会 9:30～12:00		白金台ヨガ教室 10:30～11:30	会食サービス 11:45～12:30	
	お気軽絵画サロン 10:00～12:30	書道・ペン習字教室 10:00～11:30		バドミントン 13:00～17:00	健康トリム体操 13:30～14:30	
		民謡教室 13:00～15:00		カラオケ教室 13:30～15:30	サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	
		卓球教室 13:00～16:00		シニア パソコン教室 14:00～16:00		
30		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				

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：4月3日(月) 午前10時～正午
21日(金) 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♪

サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：4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)



歌声ひろば

- 日時：4月15日(土)
午後1時15分～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と一緒に歌いましょう♪

お気軽絵画サロン

- 日時：4月3日・10日・17日・24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

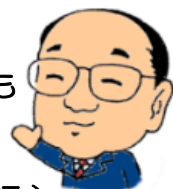
- 日時：4月3日・10日・17日・24日
(毎週月曜日 ※祝日はお休み)
午前10時～11時30分
- 場所：1階 多目的室
- 対象：60歳以上の港区民



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。

なべさんの 元気湧くわく講座

- 日時：4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)

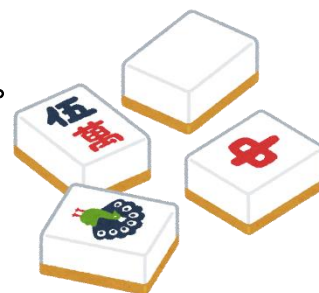


申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

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



※月・金・日は初心者ゆったりコース
水・土は初心者専用コース(ボランティア講師が付きます)

健康相談

- 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

※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。

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)^^

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：4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)



- 申込：3月21日(火)～4月3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4月4日(火)に当選者のみご連絡いたします。



聴力測定相談会

- 日時：4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：1回につき1名(1日7名程度)
- 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。

お詫びとお知らせ

4月はトレーナー不在のため自主活動とさせていただきます。又、4月からは名称を
「ダンスdeエクササイズ」
に変更させていただきます。

志田

