

# GW 白金台いきいきプラザ 5月 教室&事業予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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			会食サービス 11:45~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00
7	8	9	10	11	12	13
	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	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	歌声ひろば 13:00~15:00	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 シニア パソコン教室 14:00~16:00	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
14	15	16	17	18	19	20
英会話サロン 10:00~11:30	編み物サロン 10:00~11:30 ランチサービス 正午 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	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
21	22	23	24	25	26	27
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	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	サロンdeボイス 19:00~20:30	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 シニア パソコン教室 14:00~16:00	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
28	29	30	31	のマークはお風呂利用の日です		
	編み物サロン 10:00~11:30 お気軽絵画サロン 10:00~12:30	卓球教室 13:00~16:00				

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



# 白金台だよい5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。

**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。

## NEW 顔ヨガ講座

- 日時: 6月1日(木)
- 時間: 午前10時30分~12時00分 (予定)
- 場所: 2階 集会室B
- 対象: 60歳以上の港区民
- 定員: 20名(抽選)
- 講師: 桑山 みゆき氏
- 費用: 無料
- 持ち物: 手鏡
- 申込: 5月11日(木)~5月24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。

※当選者のみ5月25日(木)以降に電話にてご連絡いたします。

**【効果】**

☺表情癖の改善 ☺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

## 初心者でも作れる和菓子教室

- 日時: 5月9日・23日・6月13日・7月11日 4回/全火曜日  
午前10時~12時
- 定員: 15名(抽選)
- 場所: 2階 集会室E
- 対象: 港区民 全4回出席できる方
- 費用: 800円(初回にて徴収します)
- 持ち物: エプロン・三角巾・さらし布巾・タオル・筆記用具
- 申込: 4月11日(火)~4月30日(日)  
ご本人が電話または直接受付窓口にてお申込み下さい。  
当選結果は5月1日(月)以降に当選者のみご連絡いたします。

※以前和菓子教室に参加されたことがある方は、内容が重複することがありますのでご了承ください。

## 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



### サロンdeボイス

- 日時：5月8日(月) 午前10時～正午  
24日(水) 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：5月10日(水)  
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と一緒に歌いましょう♪

### サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：5月12日・26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：5月1日・8日・15日・22日  
29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：5月1日・8日・15日・22日  
29日(毎週月曜日)  
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。

### アメリカンスクールの学生が教える英会話サロン

- 日時：5月14日・21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)

### 健康相談

梨本(看護師・ケアマネージャー)が担当いたします。お気軽にお声掛け下さい。

- 日時：毎週火曜日 午前10時30分～午後1時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。

### なべさんの元気湧くわく講座

- 日時：5月16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～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)



### 聴力測定相談会

- 日時：5月9日(火) 23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。

## 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：5月15日(月) 正午
  - 対象：60歳以上の港区民
  - 料金：500円
  - 申込：4月25日(火)～5月8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5月9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)
- 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。



一足お先に?6月の予定お知らせしちやいます。V

“白金台児童館・白金台いきいきプラザ合同バスハイク 決定!!”

☆6月10日(土)マザー牧場にGO

詳細は後日チラシ・ポスター等でお知らせいたします