

白金台いきいきプラザ

12月 教室&事業予定表

日	月	火	水	木	金	土
 ●日時：12月20日（水） 午前9時30分～正午 （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名ずつ） ●申込：不要。当日先着順					1  ダンスdeエクササイズ 10:00～11:00 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操集金 13:30～14:30	2 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午
3	4  いきいきヨガ① 10:00～11:00 編み物サロン 10:00～11:30 サロンdeボイス 10:00～正午 お気軽絵画サロン 10:00～12:30 スマートフォン講座 14:00～16:00	5 いきいきヨガ② 10:00～11:00 民謡教室 集金 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 白金台ヨガ教室A 14:30～15:30	6  ゆうゆう体操 15:15～16:15	7 ランチサービス 11:30～ 看護学生交流会 11:30～ バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30	8  ダンスdeエクササイズ 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 看護学生交流会 13:30～ いきいきカフェ 13:30～15:30 サロンDEヨーガ 15:00～16:00	9 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午 歌声ひろば 10:00～正午
10	11  いきいきヨガ① 10:00～11:00 編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30 内視鏡講座 14:00～15:30	12 いきいきヨガ② 10:00～11:00 ペン習字書道教室 集金 10:00～11:30 和菓子教室 10:00～正午 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 白金台ヨガ教室A 14:30～15:30	13  いきいきコア 10:00～11:30 看護学生交流会 11:30～ ゆうゆう体操 15:15～16:15	14 白金台体操お茶会 9:45～ 白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30 パソコン教室 14:00～16:00	15  ダンスdeエクササイズ 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	16 
17	18  編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30 クリスマスコンサート 14:00～15:30 サロンdeボイス 19:00～20:30	19 和菓子教室 10:00～正午 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	20  聴カ測定相談会 9:30～正午 ゆうゆう体操 15:15～16:15	21 白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30	22  ダンスdeエクササイズ 10:00～11:00 会食サービス集金 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	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	26 ペン習字書道教室 10:00～11:30 卓球教室 13:00～16:00	27  いきいきコア 10:00～11:30 ゆうゆう体操 15:15～16:15	28 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30	年末だよ！全員集合 白金いきいきプラザにて 11:00～14:00 年越しそばのお振舞	
31	 のマークはお風呂利用の日です			年末年始休暇のお知らせ 12月29日～1月3日まで年末年始休暇で お休みとなります。		

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



白金台だより 12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。



クリスマスコンサート



●日時：12月18日（月）
●時間：午後2時～3時30分
●場所：2階 集会室B
●対象：60歳以上の港区民
●定員：40名（申込順）

●費用：無料
●ゲスト：アンサンブル・ハミングバード
●申込：12月4日（月）～定員に達するまで
ご本人が事務所またはお電話にて
お申込みください。

定員に達し次第、申込終了とさせていただきます。

聴いて唄ってクリスマス気分を味わいましょう♪



新春おりがみ教室 バラの小箱

バラ模様の紙を使って、
万華鏡のような小箱を
作ってみませんか？

●日時：1月15日（月）午後1時～3時
●場所：2階 集会室C
●対象：60歳以上の港区民
●定員：12名（抽選）
●申込：11月27日（月）～12月17日（日）までに
ご本人が事務所又はお電話にてお申込みください。
※12月18日（月）以降に当選者のみ電話します。

●持物：無（こちらでご用意します）
●費用：無料



初心者でも作れる和菓子教室

●日時：1月9日・30日・2月20日・3月13日
全4回／火曜日 午前10時～正午
●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：12月6日（水）～12月20日（水）
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12月21日（木）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。

ダンスdeエクササイズ

●日時：12月1日・8日・15日・22日
午前10時～11時
★第1, 3週 講師：若月 千代氏
★第2, 4週 講師：志田 伸之氏
●場所：地下2階 ホール
●対象：60歳以上の港区民
●申込：なし（当日自由参加です）
●持物：上履き（運動靴を推奨）
・タオル・水分



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♪

申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

いきづら体操

- 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

12月14日(木)は
体操の後にお茶会をします♪
おしゃべりも楽しみましょう♪

サロンdeボイス

- 日時：12月4日(月) 午前10時～正午
18日(月) 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：12月8日(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)
※ヨガマットのお貸出もあります。



アメリカンスクールの学生が教える 英会話サロン

- 日時：12月3日、10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)

いきいきコーア

- 日時：12月13日・27日(水)
午前10時～11時30分
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：金子 琴枝氏
- 料金：50円(当日徴収いたします。)



健康相談

奥邨(おくむら)(保健師)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、木曜日
午前10時～午後4時
 - 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等
お休みとさせていただきます。



歌声ひろば

- 日時：12月9日(土)
午前10時～正午
- 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：12月4日・11日・18日・25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

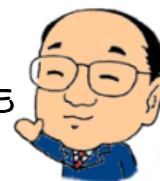
- 日時：12月4日・11日・18日・25日
(毎週月曜日)
午前10時～11時30分
- 場所：1階 多目的室
- 対象：60歳以上の港区民



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。

なべさんの 元気湧くわく講座

- 日時：12月19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)

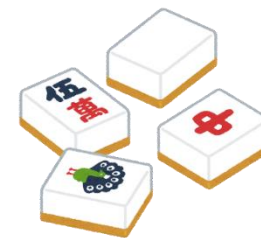


申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

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
- ※12月8日、10日はお休みです。
- ※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)



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：12月7日(木) 11時30分よりA室にて看護学生の講話があります。
 - 場所：2階 集会室E
 - 対象：60歳以上の港区民
 - 料金：500円
 - 定員：11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：11月27日(月)～12月4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12月5日(火)に当選者のみご連絡いたします。

<メニュー>
鶏肉となすの揚げ浸し、茶碗蒸し
サラダ、フルーツ

今回は1月22日(月)です♪

セルフマシントレーニング

自主的に筋力アップマシンを使って
筋力の向上と生活機能の改善をはかります



	期 間	開催日	開催時間
火曜コース	1月9日～3月20日	毎週火曜日	午前11時～12時30分
金曜コース	1月12日～3月23日	毎週金曜日	午前11時～12時30分
土曜コース	1月13日～3月24日	毎週土曜日	午前10時～11時30分

- ※3つのコースから1つお選びください。各コース全11回
- 場所：白金台いきいきプラザ 1階 にここサロン
- 対象：60歳以上の港区民で、原則下記の①～④の1つ以上該当する方
- ①筋力アップマシントレーニング修了者(65歳以上)
- ②はじめてのマシントレーニング修了者(65歳以上)
- ③指導員よりマシンの正しい使用方法を習得している方
- ④60歳～64歳で運動制限のない健康状態の良好な方
- ※以上の条件を満たしている方でも、身体の状態やマシンの使用方法の
習得レベルによっては、ご参加を見合わせていただく場合がございます。
- 定員：各コース 10名(抽選)
- 申込期間：12月1日(金)～12月15日(金)
- 申込方法：ご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所へお申込みください。
- 当選発表：12月22日(金)以降に当選者のみ案内状を送付いたします。