

日	月	火	水	木	金	土
					1 湯	2
	湯のマークはお風呂利用の日です				ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00 サロンdeボイス 10:00~正午 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 10:00~11:00 11:00~正午
3	4 湯	5	6 湯	7	8 湯	9
	いきいきヨガ① 9:00~11:00 編み物サロン 10:00~11:30 お気軽絵画サロン 10:00~12:30	いきいきヨガ② 9:00~11:00 卓球教室 13:00~16:00		白金台ヨガ教室B 10:30~11:30 ランチサービス 正午~ バドミントン 13:00~17:00 カラオケ教室 13:30~15:30	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 サロンDEヨーガ 15:00~16:00	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~正午
10	11 湯	12	13 湯	14	15 湯	16
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 いきいきヨガ① 10:00~11:00	聴力測定相談会 9:30~12:00 ペン習字書道教室 10:00~11:30 いきいきヨガ② 10:00~11:00 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	いきいきコア 10:00~11:30 マンドリンアンサンブル コンサート 15:00~16:00	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	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	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~正午
17	18 湯	19	20 湯	21	22 湯	23
英会話サロン 10:00~11:30	お気軽絵画サロン 10:00~12:30 いきいきヨガ① 10:00~11:00	いきいきヨガ② 10:00~11:00 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	サロンdeボイス 19:00~20:30	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	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 サロンDEヨーガ 15:00~16:00	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~正午
24	25 湯	26	27 湯	28	29 湯	30 湯
	編み物サロン 10:00~11:30 お気軽絵画サロン 10:00~12:30 いきいきヨガ① 10:00~11:00	聴力測定相談会 9:30~12:00 ペン習字書道教室 10:00~11:30 いきいきヨガ② 10:00~11:00 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	いきいきコア 10:00~11:30	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	ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00 会食サービス 11:45~12:30	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~正午

# 白金台だより9月

いきいきプラザは60歳以上の港区民の方と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。

★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。

毎月25日発行!!

## 高輪地区いきいきフェスタ2017

～白金・高輪はおもしろい♪きてみてためして地域を知ろう～

- 日時：9月30日(土) 午前10時～16時予定
  - 場所：白金台いきいきプラザ
  - 対象：港区民
  - 申込：不要
  - ※詳細は別紙参照
- 介護予防体操
  - 血管年齢測定
  - 骨密度測定
  - スポーツコーナー
  - ウォーキング企画
  - 講演会
  - 口腔健康講座
  - お菓子販売
  - お野菜販売 他多数

年に1度の地域イベント **来場プレゼント**

## 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  
開場:2時30分

- 場所：地下2階ホール
  - 申込み不要！当日ご自由にご参加ください♪
  - 対象：港区民
  - ゲスト：マンドリンアンサンブル6432
- 【演目♪】  
♪東京ラプソディー ♪慕情  
♪エーデルワイス ♪イタリア民謡  
♪もみじ ♪瀬戸の花嫁 ♪知床旅情  
♪愛の讃歌  
♪ザ・ピーナッツメドレー  
♪日本抒情歌メドレー  
♪真珠取りのタンゴ

### 聴力測定相談会

- 日時：9月12日(火) 26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

### ダンスdeエクササイズ

- 日時：9月1日・8日・15日・22日・29日 午前10時～11時
  - ★第1, 3, 5 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)

## 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：9月1日(金) 午前10時～正午  
20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：9月23日(土)  
午前10時～正午
- 場所：2階 集会室E
- 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：9月8日・22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)  
※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：9月10日・17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)が担当いたします。お気軽にお声掛け下さい。

- 日時：9月6日・27日(水) 午前10時～16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。

# 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)
- ※9月9日・10日・24日・30日はお休みです。



## 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：9月7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：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：8月25日(金)～8月31日(木)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 9月1日(金)に当選者のみご連絡いたします。



## 町に出よう！自然四季ウォーキング ～自然教育園 散策～

- 日時：9月30日(土) 午前10時～11時30分
- 場所：白金台いきいきプラザ 目的地：自然教育園
- ※コース内に階段や砂利道などあり
- 持ち物：歩きやすい服装、靴、飲み物、タオル、帽子
- 料金：無料
- 定員：15名(抽選)
- 申込：9月11日(月)～9月25日(月)までに  
電話または直接窓口へ  
※抽選結果は9月26日(火)にご連絡致します。

ウォーキングについての説明の後、実際に近隣の自然教育園に歩いて行きます！※雨天時にはウォーキング講座を館内にて行います。



## 編み物サロン

- 日時：9月4日・11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。

## いきいきコーア

- 日時：9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(当日徴収致します。)



## シニアのパソコン教室

- ①入門コース：手紙、はがき文、お知らせやご案内、当番表、名簿作成、印刷の仕方、デジカメ写真の取り込みと活用の初歩。計算ソフトで何が出来るかを学びます。
- ②フォローアップコース：それぞれの質問にお答えします。  
※インターネット、メールは出来ません。

- 日時：9月14日・28日・10月12日・26日・11月9日・11月30日・12月14日  
すべて木曜日 午後2時～4時
- 場所：2階集会室E
- 対象：60歳以上の港区民でパソコンをご持参できる方
- 定員：①、②各コース 7名(定員を超えた場合抽選)
- 持ち物：ノートパソコン(OSはWindowsのみ対象)
- 料金：無料
- 申込：8月25日(金)～9月6日(水)までに電話または直接窓口にてお申込みください。  
※9月7日(木)以降に当選者のみにお電話致します。

