

白金台いきいきプラザ

8月 教室&事業予定表

白金台だよい8月

毎月25日 発行!!

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		卓球教室 13:00~16:00	ipad体験講座 10:00~10:50 11:00~11:50	顔ヨガ 10:30~正午 ランチサービス 正午~	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 10:00~11:00 11:00~正午
				バドミントン 13:00~17:00 カラオケ開放 13:30~15:30	健康トリム体操 13:30~14:30	
6	7	8	9	10	11	12
英会話サロン 10:00~11:30	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	卓球教室 13:00~16:00	ipad体験講座 10:00~10:50 11:00~11:50 いきいきコーア 10:00~11:30 お風呂は お休みです。	バドミントン 13:00~17:00 カラオケ開放 13:30~15:30	休館日	フラダンス 10:00~11:00 11:00~正午
		はり・マッサージサービス 10:00~14:40				
13	14	15	16	17	18	19
	編み物サロン 10:00~11:30 お気軽絵画サロン 10:00~12:30 高齢者の住まい講座 14:00~16:00		ipad体験講座 10:00~10:50 11:00~11:50	バドミントン 13:00~17:00 カラオケ開放 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	
20	21	22	23	24	25	26
	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 卓球教室 13:00~16:00 白金台ヨガAコース 14:30~15:30	ipad体験講座 10:00~10:50 11:00~11:50 いきいきコーア 10:00~11:30	白金台ヨガBコース 10:30~11:30 バドミントン 13:00~17:00 カラオケ開放 13:30~15:30 サロンdeボイス 19:00~20:30	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	フラダンス 10:00~11:00 11:00~正午 歌声ひろば 13:00~15:00 サマーコンサート 14:00~15:00
27	28	29	30	31		
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	卓球教室 13:00~16:00 白金台ヨガAコース 14:30~15:30	ipad体験講座 10:00~10:50 11:00~11:50	白金台ヨガBコース 10:30~11:30 バドミントン 13:00~17:00 カラオケ開放 13:30~15:30		

いきいきプラザは60歳以上の港区民の方とは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をお申し込みしますので、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。

★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。

臨時休館のお知らせ

8月11日(金)
施設点検・清掃のため、臨時休館致します。ご迷惑おかけ致しますが、ご理解、ご協力をお願い致します。

白金台いきいきカフェ

●日時：8月18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
●内容：今回は音楽会と健康体操を行います♪

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~3時
開場：午後1時30分

●場所：2階 集会室B
●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：MT社交ダンスバンド

【演奏曲目】
♪ラストワルツ♪日曜日はダメよ
♪ダークアイズ(黒い瞳)♪アゲイン
♪ムーンリバー♪サバの女王
♪この世の果てまで♪魅惑のワルツ
♪黄昏のピギン♪そよ風と私 他

カラオケ開放のお知らせ

8月限定

カラオケ教室以外の方もご参加いただけます。
参加者が平等に歌える様に順番を決めて皆さんで楽しく歌います♪
※講師はつきません。

●日時：8月3日・10日・17日・24日・31日(8月毎週木曜日)
●時間：午後1時30分~午後3時30分
●場所：1階 敬老室
●対象：60歳以上の港区民
※リクエストカード配布時刻は午後1時20分からとなります。

申込不要

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

のマークはお風呂利用の日です

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)

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：8月7日(月) 午前10時～正午
24日(木) 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：8月26日(土)
午後1時～3時
- 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♪

ダンスdeエクササイズ

- 日時：8月4日・18日・25日 午前10時～11時
★ 第1, 3 講師：若月 千代氏
★ 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♪

お気軽絵画サロン

- 日時：8月7日・14日・21日・28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：8月7日・14日・21日・28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：8月9日・23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。)

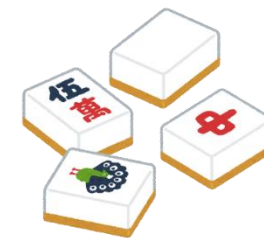


申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

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
- ※8月9日・11日・18日はお休みです。
- ※月・金・日は～5卓中1卓が初心者ゆったりコース
水・土は5卓中2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：8月3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：7月20日(木)～7月31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8月1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：8月22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。

初心者でも作れる和菓子教室

- 日時：9月12日・26日・10月10日・24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：8月12日(土)～8月25日(金)
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8月31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。

健康相談

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。

- 日時：毎週火曜日 午前10時～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。

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。

申込の必要な事業のご案内

白金台ヨガ教室

- Aコース：8/22 29・9/12 19 26・10/3 10 24 31・11/7 14 28 【全12回/火曜日】
時間：午後2時30分～3時30分
- Bコース：8/24 31・9/7 14 21 28・10/12 19 26・11/9 16 23 【全12回/木曜日】
時間：午前10時30分～11時30分
- ※申込はA/Bどちらか1コースまででお願いします。
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：20名（抽選）
- 講師：桑山 みゆき氏 赤字の日は代行講師 川瀬なおみ氏です。
- 申込：7月27日（木）～8月12日（土）ご本人が電話または直接窓口にてお申し込みください。
※当選結果は8月13日（日）以降に当選者のみご連絡いたします。
※初回と最終回に体力測定を行います。その為、初回と最終回のみ30分前に集合となります。



いきいきヨガ

- 日時：①9月4日～3月26日 毎週月曜日 全26回
(12月18・25日、1月1・8日を除く)
- ②9月5日～3月20日 毎週火曜日 全26回
(12月19・26日、1月2日を除く)
- 時間は①②ともに午前10時～11時
※1回目と24回目は9:00～11:00です。
脳の元気度が分かる質問紙を実施します。
- 講師：ジョンソン 麻衣氏
- 場所：2階 集会室D
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：①・②とも7名（抽選）
- 申込：7月25日（火）～8月17日（木）までに
ご本人が事務所またはお電話にて。
※当選結果は8月21日（月）以降に当選者のみにお電話にてご連絡いたします。

高齢者の住まいの選び方

～人生最後のステージを
安心・快適に過ごすために～

- 日時：8月14日（月）
午後2時～4時
- 場所：2階集会室B
- 定員：30名（先着）
- 対象：港区民の方
- 申込：ご本人が電話または
直接窓口でお申し込みください。

自分らしく暮らすために、
高齢期の住まいを見極める
ポイントを知りましょう！

申込が必要な介護予防事業

健康トレーニング

楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランスの向上をめざします。
こんな方にオススメです！
*初めて参加する方
*足腰の衰えや体力の低下が気になる方
*現在の体調を維持したい方

曜日	時間	場所
火曜日	午前10時～11時30分	敬老室
水曜日	午前10時～11時30分	敬老室
木曜日	午前9時15分～10時45分	地下2階ホール
木曜日	午前11時～12時30分	地下2階ホール
金曜日	午前10時～11時30分	敬老室



もっと健康トレーニング



トレーニングマシンは使用せず、筋力トレーニングにバランストレーニングを組み合わせます。
運動習慣を身に付け、自主的なトレーニングが継続してできるようになることを目指します。

こんな方にオススメです！
*ある程度体力があり、更に筋力向上を図りたい方

曜日	時間	場所
水曜日	午後1時15分～2時45分	地下2階ホール
水曜日	午後3時～4時30分	地下2階ホール

- 実施期間：10月～3月
- 対象：申込時に60歳以上の区民で、1人で会場まで通うことができ、6ヶ月間継続して参加できる方
- 定員：各コース28名
- 申込：8月12日（土）～8月24日（木）までにご本人が直接事務所へ
※郵送・お電話でのお申し込み受付はありません。
※申込期間は予定です。正確な期間は掲示されるポスターや
広報みなとでご確認ください。