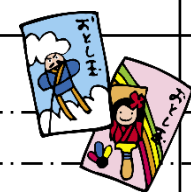
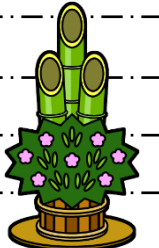
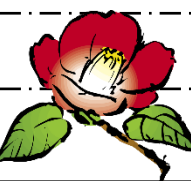


白金台いきいきプラザ

1月 教室&事業予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 	6
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。				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	フラダンス教室 10:00～11:00 歌声ひろば 13:00～15:00
7	8	9	10 	11	12 	13
	休館日	いきいきヨガ② 10:00～11:00 ペン習字書道教室 10:00～11:30 和菓子教室 10:00～正午 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	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 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午
14	15 	16	17 	18	19 	20
英会話サロン 10:00～11:30	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 おりがみ教室 13:00～15:00	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 なべさんの元気 湧くわく講座 14:30～16:00	聴力測定相談会 9:30～正午	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	
21	22 	23	24 	25	26 	27
英会話サロン 10:00～11:30	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 ランチサービス 正午～ お茶会、利用者懇談会 10:00～	いきいきヨガ② 10:00～11:00 ペン習字書道教室 10:00～11:30 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 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 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午
28	29 	30	31 			
	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	いきいきヨガ② 10:00～11:00 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				

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 1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。

★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!!**

休館のお知らせ

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。
 1月8日（月）は館内点検のため、休館となります。
 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。



**箱根駅伝
応援カフェ**

2018年1月3日(水)
午前10時～午後2時

場所：高輪いきいきプラザ
 1階コミュニティカフェfor you
 対象：港区民

高輪いきいきプラザのコミュニティカフェが、
1月3日だけ「スポーツカフェ」になります！
 箱根駅伝の復路の模様をテレビ観戦しながら、一緒に若きアスリートたちの熱い戦いを応援しませんか？
 コースである第一京浜は歩いてすぐ！
 みんなで沿道から応援しましょう！
申込は不要です！会場は高輪いきいきプラザです！

**お茶会
利用者懇談会**

●日時：1月22日（月）
 午前10時～
 ●場所：1階 集会室A
 ●対象：60歳以上の港区民

コーヒーや紅茶を飲みながら、皆様でお話ませんか？
 皆様の貴重なご意見をぜひお聞かせください。

いきいきミュージアム巡り
 ～おもてなしの心を感じよう！～

●日 時： **2月15日(木)** ◇畠山記念館見学◇
 ●時 間： 午前10時30分～正午
 ●対 象： 60歳以上の港区民 ※付き添いなしで歩ける方
 ●定 員： 20名（抽選）
 ●費 用： 1,100円（入館料600円、お抹茶代500円）
 ●申 込： 1月21日（日）～2月5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。
 ※当選者のみ2月6日（火）以降にお電話にてご連絡いたします。
 ※動きやすい靴・服装でご参加ください。



参加者同士の交流を深めながら、いきいきと健康的に文化・芸術に接するきっかけづくりとして身近な区内のミュージアムを巡るツアーを開催します。今回は白金台いきいきプラザに集合し、歩いて畠山記念館へ向かいます。冬季展「茶懐石のうつわ併設季節の書画」の魅力を鑑賞後、お茶を愉しみ、自由解散となります。おもてなしの心を感じましょう。

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



サロンdeボイス

- 日時：1月12日（金）午前10時～正午
25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♪

サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：1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）
※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：1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

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 随時受付中
- 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。

<ゆっくり相談コース>

毎週火曜日 午後3時30分～ 午後4時15分～
ゆっくり個室で相談されたい方はぜひこちらをご利用ください。
窓口又はお電話でお申込みください。
空きがあれば当日申込も可能です。



- ・健康診断の結果について
 - ・治療中のご病気について
 - ・心配事について
- などお気軽にどうぞ

歌声ひろば

- 日時：1月6日（土）
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♪

お気軽絵画サロン

- 日時：1月15日・22日・29日
（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：1月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。

なべさんの 元気湧くわく講座

- 日時：1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）

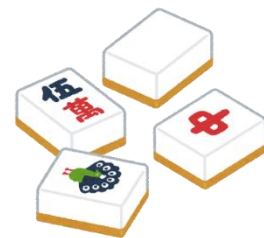


申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

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
- ※1月7日・8日・14日・20日・21日・28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1卓が初心者専用コース（ボランティア講師が付きます）



いきいきコーア

- 日時：1月10日・24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。）



ドイツの民謡を取り入れて、ピアノに合わ
せて歌を歌います♪一緒に唄って
リフレッシュしましょう♪

ダンスdeエクササイズ

- 日時：1月5日・12日・19日・26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♪



聴力測定相談会

- 日時：1月17日（水）
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名ずつ）
- 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：1月22日（月）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：1月5日（金）～1月15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1月16日（火）以降に当選者のみご連絡いたします。

<メニュー>

サバの味噌煮、豆腐のひき肉あんかけ、
ほうれん草ソテー、里芋煮、味噌汁、フルーツ

今回は2月1日（木）です♪