

白金台だより 11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。

★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。**

大腸がんでは死なせない

内視鏡講座 (仮)

- 日時：12月11日(月) 午後2時～3時30分
- 定員：40名(定員を超えた場合抽選)
- 場所：2階 集会室B
- 対象：港区民
- 費用：無料
- 講師：工藤 進英氏 (白金台内視鏡クリニック特別顧問)
- 申込：11月11日(土)～11月30日(木) ご本人が電話または直接受付窓口にて
- ※当選者のみ**12月1日(金)**以降にご連絡いたします。

持っていない方

これから検討される方のための シニア向けスマートフォン教室

- 日時：12月4日(月) 午後2時～4時
 - 定員：20名(抽選)
 - 場所：2階 集会室E
 - 対象：60歳以上の港区民
 - 費用：無料
 - 講師：KDDI(株)認定講師
 - 申込：11月16日(木)～11月26日(日) ご本人が電話または直接受付窓口にて
 - ※当選者のみ**11月27日(月)**以降にご連絡いたします。
- スマートフォンはこちらでご用意しております。(アンドロイドOS)

白金台ヨガ教室

- Aコース：12月5日・12日・1月9日・23日・30日・2月13日・20日・27日・3月6日・13日・20日 [全11回/火曜日] 時間：午後2時30分～3時30分
- Bコース：12月14日・21日・1月11日・18日・25日・2月8日・15日・22日・3月8日・15日・22日 [全11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コースまでをお願いします。
- 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
- 申込：11月9日(木)～11月22日(水) 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11月23日(木)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。

いきいきコア

- 日時：11月8日・22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
- 申込：なし
- 料金：50円(当日徴収いたします。)

ダンスdeエクササイズ

- 日時：11月3日・10日・17日・24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て楽しく身体を動かして、気持ち良い汗かきませんか♪

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----|----|----|----|----|----|
| 聴力測定相談会 ●日時：11月14日(火)28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名ずつ) ●申込：不要。当日先着順 | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

🔥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ndeボイス

- 日時：11月10日(金) 午前10時～正午
24日(金) 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：11月4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♪

サロndeヨーガストレッチ

- 日時：11月10日・24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。

お気軽絵画サロン

- 日時：11月6日・13日・20日・27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：11月6日・13日・20日・27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。講師はおられません。毛糸と編み棒をご持参の上、ご参加ください。

健康相談

お気軽にお声かけください。

- 日時：11月2日・7日・8日・14日・16日・21日・22日・27日・30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
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。



- * 梨本(看護師・ケアマネジャー)水曜担当
- * 奥邨(おくむら)(保健師)火・木曜担当

なべさんの 元気湧くわく講座

- 日時：11月21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)

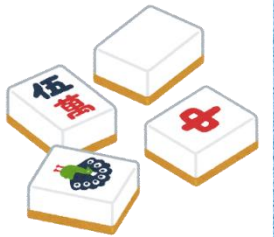


申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

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
- ※11月12日(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ます)
- ※急なお休みになる場合もございますのでご了承ください。



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：11月2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：10月20日(金)～10月27日(金)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10月28日(土)に当選者のみご連絡いたします。

<メニュー>
海鮮ちらし、大根と手羽元煮
菊花のお浸し、すまし汁、フルーツ

筋力UPマシントレーニング

- 日時：12月5日(火)～3月9日(金)
毎週火・金曜日(週2回) 午後1時15分～2時45分
- 間所：白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン
- 対象：65歳以上の港区民で原則下記に該当する方
① 週2回 欠席せず参加可能な方 ② 医師から運動制限を受けていない方
- ※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。
- 持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装
- 定員：10名(抽選)
- 申込：11月1日(水)～11月15日(水)に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：11月23日(木)以降に当選者の方のみ案内状を送付いたします。

はじめてのマシントレーニング

| 日時 | 期間 | 開催日 | 開催時間 |
|---------|-------------|-------|----------------|
| 月・木曜コース | 12月4日～3月15日 | 月・木曜日 | 午後1時15分～2時45分 |
| 火・金曜コース | 12月1日～3月6日 | 火・金曜日 | 午前9時15分～10時45分 |

- 場所：白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン
- 対象：65歳以上の港区民で原則下記のいずれかに該当する方
①要支援認定の方
②チェックリストにより参加対象とされた方
- ※要介護認定を受けている方は、ご参加いただけません
- 申込：平成29年11月1日(水)～
- 定員：各コース10名
- 申請窓口：各高齢者相談センター(申請時印鑑が必要になりますご持参下さい)
- ・あらかじめ高齢者相談センターに電話の上、ご本人が直接申請して下さい
- ・チェックリストは白金台いきいきプラザでもお渡しが可能です
- 持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装