

白金台いきいきプラザ 11 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 は、お風呂利用日です。  入浴日 月・水・金  入浴時間 13:00～16:00  受付時間 12:30～15:30				1 脳活プログラム 10:00～11:00 顔ヨガ 10:30～11:10 11:20～12:00 ランチサービス 12:00～ バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30	2  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	3 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
※卓球教室、バドミントン教室は、11月12日以降、地下ホールが使用できないため、期間限定で別会場で開催となります。詳細は各教室で配布している別紙をご参照ください。						
4 英会話サロン 10:00～11:30	5  編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	6 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 白金台ヨガ教室A 15:00～16:00	7  4館合同 演芸大会 10:00～16:00 (予定)	8 脳活プログラム 10:00～11:00 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 シニアパソコン教室 14:00～16:00	9  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	10 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
11 英会話サロン 10:00～11:30	12  編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30 サロンdeボイス 10:00～12:00	13 ペン習字教室 10:00～11:30 和菓子教室 10:00～12:00 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室※ 13:30～16:00	14  いきいきコーア 10:00～11:30 防災体験コーナー 10:00～11:00	15 脳活プログラム 10:00～11:00 白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 バドミントン※ 13:30～16:00 カラオケ教室 13:30～15:30	16  ダンスdeエクササイズ 10:00～10:45 10:50～11:30 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	17 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
18	19  編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	20 歌声ひろば 10:00～12:00 クレヨンアートサロン 10:00～11:30 民謡教室 13:00～15:00 白金台ヨガ教室A 15:00～16:00	21  いきいきコーア 10:00～11:30	22 白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 カラオケ教室 13:30～15:30 シニアパソコン教室 14:00～16:00 サロンdeボイス 19:00～20:30	23  会食サービス 11:45～12:30	24 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
25	26  編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	27 ペン習字教室 10:00～11:30 和菓子教室 10:00～12:00 民謡教室 13:00～15:00 白金台ヨガ教室A 15:00～16:00 なべさんの 元氣湧くわく講座 15:30～17:00	28  いきいきコーア 10:00～11:30	29 バドミントン※ 13:30～16:00	30  健康トリム体操 13:30～14:30 会食サービス 11:45～12:30 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	

平成30年10月25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより11月号



申込が必要な介護予防事業

はじめてマシントレーニング

	期 間	開催日	開催時間
月・木コース	12月6日～ 平成31年3月18日	毎週月・木曜日	13:15～14:45
水・金コース	12月7日～ 平成31年3月13日	毎週水・金曜日	9:15～10:45

●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。

●定員：各コース10名

●申込：ご本人が印鑑持参の上、各高齢者相談センターにてお申込みください。

(チェックリストは白金台いきいきプラザでもできます。)

11月1日(木)～

※初めてお申込みの方は高輪地区高齢者相談センターに事前にお問い合わせください。

高輪図書館
合同企画！

東京都庭園美術館 旧朝香宮邸のみどころ

① 東京都庭園美術館スタッフによる セミナー

■日時：12月5日(水)
14:00～16:00

■対象：60歳以上の港区民

■場所：高輪図書館

※白金台いきいきプラザではありません。

■定員：15名(先着)

■申込：11月11日(日)～ご本人が高輪図書館にお電話または直接、お申込みください。

② 東京都庭園美術館 現地見学会

■日時：12月19日(水)14:00～16:00

■対象：60歳以上の港区民

■場所：東京都庭園美術館

■定員：15名(抽選)

■申込：11月25日(日)～12月9日(日)までに
ご本人が白金台いきいきプラザにお電話または直接、
お申込みください。

当選者のみ12月10日(月)以降にお電話致します。

※2回連続の講座のため、①のセミナーを受けられた方が
優先となります。ご了承ください。

地下ホールの工事のご案内

老朽化に伴い地下2階ホールの改修工事を以下の日程で行うこととなりました。
工事の期間はお部屋貸し及び教室事業、当館主催事業等すべてご利用いただけなくなります。
皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

工事予定期間

平成30年11月12日(月)～平成31年3月14日(木)

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 9:15～9:45 ●場所：日・火曜日 にこにこサロン、月・水～土曜日 敬老室
- 対象：いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方



編み物サロン

- 日時：11月5日・12日・19日・26日（月曜日）
10:00～11:30
- 場所：1階 集会室A
- 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。

ダンスdeエクササイズ

- 対象：60歳以上の港区民
- 持物：上履き（運動靴を推奨）・タオル・水分
- ★講師：若月 千代氏

※今月は全てカントリーダンスです！

日程	11月2日・9日	11月16日
時間	10:00～11:00	・ステップアップクラス 10:00～10:45 ・ゆっくりクラス 10:50～11:30
場所	地下2階 ホール	2階 集会室C

11月16日
より！

初めての方、ゆっくり学びたい方はゆっくりクラスにご参加ください。（ステップアップクラスへの参加は講師よりお声がけ致します。）

アメリカンスクールの学生が教える 英会話サロン

- 日時：11月4日・11日（日）10:00～11:30
- 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）

日常会話術、発音、文法、文化等を手作りの資料を使って
楽しく学びます♪

サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：11月9日・30日（金曜日）15:00～16:00
※23日はお休みです。
- 場所：B室
- 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5日・12日・19日・26日
（月曜日）10:00～12:30
- 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♪

サロンdeボイス

- 日時：11月12日（月）10:00～12:00
22日（木）19:00～20:30
- 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20日（火）10:00～12:00
- 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
（白銀会ピアノ教室主宰、国立音楽大学卒業）



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♪

いきいきコーア

- 日時：11月14日・28日（水）
10:00～11:30
- 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：無料



Chorコーアとはドイツ語でコーラス（合唱）
のことです。日本の美しい歌と外国語の歌（ド
イツ語、イタリア語、フランス語、英語など）
発音からゆっくり練習します。

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)

クレヨンアートサロン



- 日時：11月20日（火）10:00～11:30 12月まで毎月第3火曜日に実施します。
- 対象：60歳以上の港区民
- 場所：2階集会室C
- 持物：なし（クレヨン・紙等をご用意しております。）
※ご自身でお持ちいただいても構いません。
- 申込：不要
- 講師：当プラザ職員（前半のみ）

指を使って気軽に作品が作れます。
初めての方でも
職員が丁寧に説明いたします。
絵画苦手な方でもOK！
手ぶらでもOK！

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 13:00～17:00
日曜日 12:30～16:30

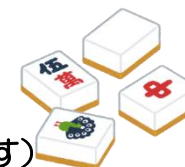
※中止になる場合がございます。詳細は館内の掲示をご確認ください。

- 場所：1階敬老室 ●対象：60歳以上の港区民

※11月7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1卓が初心者専用コース（ボランティア講師が付きます）



高輪消防署 主催

防災体験コーナー

- 日時：11月14日（水）
10:00～11:00（予定）



- 場所：1階 集会室A
- 対象：港区民
- 申込：不要

内容

- AED体験
- 初期消火体験

なべさんの元気湧くわく講座 西郷隆盛

～明治維新150年目の真実～（仮）

- 日時：11月27日（火）15:30～17:00
- 場所：2階 集会室B
- 対象：港区民
- 費用：無料
- 講師：渡邊 一雄氏
（日本社会事業大学大学院理事兼社会福祉法人奉優会理事）



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1日（木）12:00～
- 場所：2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：14名（抽選）
- 料金：500円



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15日（月）～10月26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27日（土）以降に当落選をご連絡いたします。

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】9:00～21:30 【日曜日】9:00～17:00
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

★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。
★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。
★当プラザには駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。