

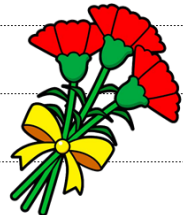
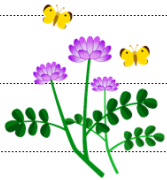
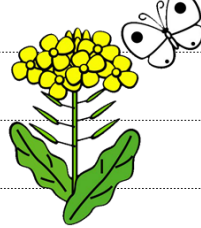
白金台いきいきプラザ 5 月予定表

平成30年 4月25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 5月号



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 	3	4 	5
		民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00		バドミントン 13:00～17:00	サロンdeボイス 10:00～12:00 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	
 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						
6	7 	8	9 	10	11 	12
英会話サロン 10:00～11:30	いきいきヨガ 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 利用者懇談会 13:30～14:30	和菓子教室 10:00～12:00 ペン習字教室 10:00～11:30 卓球教室 13:00～16:00 白金台ヨガ教室A 15:00～16:00	いきいきコア 10:00～11:30	顔ヨガ 10:30～11:10 11:20～12:00 カラオケ教室 13:30～15:30 バドミントン 13:00～17:00 シニアパソコン教室 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 サロンdeストレッチ ヨガ 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
13	14 	15	16 	17	18 	19
	いきいきヨガ 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	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		白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 ランチサービス 12:00～ カラオケ教室 13:30～15:30 バドミントン 13:00～17:00	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 11:00～12:00
20	21 	22	23 	24	25 	26
歌声ひろば 10:00～11:30	いきいきヨガ 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	ペン習字教室 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 15:00～16:00	いきいきコア 10:00～11:30	白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 カラオケ教室 13:30～15:30 バドミントン 13:00～17:00 シニアパソコン教室 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 サロンdeストレッチ ヨガ 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00 
27	28 	29	30 	31		
英会話サロン 10:00～11:30 	いきいきヨガ 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	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 手作りアイマスク 教室 10:00～11:30	サロンdeボイス 19:00～20:30	白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 カラオケ教室 13:30～15:30 バドミントン 13:00～17:00		

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)

弁護士による 相続と財産管理の基礎知識



- 日時：6月4日(月) 13:30～15:30
- 定員：40名(定員を超えた場合のみ抽選)
個別相談は右記を参照⇒
- 料金：無料
- 場所：集会室B室
- 対象：港区民
- 申込：5月7日(月)～5月31日(木)
ご本人が電話または直接事務所へ
※落選の場合のみ6月1日(金)にご連絡します。

個別相談

講演会終了後に個別相談を行います。

- 時間：お一人20分まで
①15:40～②16:00～
③16:20～
- 定員：3名(抽選)
- 費用：無料
- 申込：左記申込期間にお申込みください。



利用者懇談会

日頃、ご利用されている皆様とお話をする
貴重な機会となります。
お茶とお菓子をご用意してお待ちしており
ますので、ぜひお越しください。

- 日時：5月7日(月)
13:30～14:30
- 場所：敬老室
- 対象：どなたでも
- 内容：お茶会、お話し合いなど



手作り あずきの ホットアイマスク



- 日時：5月29日(火)
10:00～11:30
- 定員：10名(抽選)
- 料金：無料
- 場所：集会室C室
- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：4月25日(水)～5月13日(日)
ご本人が電話または直接事務所へ
※当選者のみ5月14日(月)以降にご連絡します。
- 持ち物：糸、針、まち針、
布(25×25)2枚、裁ちばさみ

お好きな布地を使って手作りして
みませんか？
電子レンジで温めて繰り返し使えます！
夏は冷蔵庫で冷やしてひんやり☆

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)

いきプラ体操

- 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



サロンdeボイス

- 日時：5月4日（金） 10:00～12:00
30日（水） 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：5月20日（日）
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



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一緒に歌いましょう♪

サロンDEストレッチヨガ

- 日時：5月11日・25日（第2・4金曜日）
15:00～16:00
 - 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：5月6日・27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）

ダンスdeエクササイズ

- 日時：5月11日・18日・25日 金曜日
10:00～11:00
- ★ 第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♪

お気軽絵画サロン

- 日時：5月7日・14日・21日・28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♪

編み物サロン

- 日時：5月7日・14日・21日・28日
（月曜日）
10:00～11:30
- 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：5月9日・23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：50円（当日徴収いたします。）



※6月～8月はお休みです。

Chorコーアとはドイツ語でコーラス（合
唱）のことです。ピアノに合わせて日本語の
歌や外国語の歌を歌います♪

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：敬老室 ●対象：60歳以上の港区民
- ※5月7日・19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）



男性のための料理教室生徒による ランチサービス



- 日時：5月17日（木）12:00～ ●場所：2階 集会室E室
- 対象：60歳以上の港区民 ●定員：11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：4月25日（水）～5月10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5月11日（金）以降に**当選者のみ**ご連絡いたします。

申込が必要な介護予防事業

筋力アップマシントレーニング

- 日時：6月1日～8月21日
毎週火・金曜日（週2回） 13:15～14:45
- 場所：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、お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、参加を見合わせて頂く場合がございます。
- 持ち物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装
- 定員：10名（抽選）
- 申込方法：5月1日（火）～5月16日（水）までの間に
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：5月23日（水）以降に当選者のみ案内状を送付致します。



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】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

★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。

健康相談



- 日時：10:00～16:00 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。

関（看護師）が担当いたします。
お気軽にお声掛け下さい。

