

平成30年度 2018年4月～2019年3月



# 白金台いきいきプラザ 教室事業のご案内



## いきがづくり 学びの場

## 趣味・文化系

### 書道、ペン習字教室

日時：毎月第2・4週火曜日  
午前10時～11時30分  
場所：2階 集会室B室  
料金：月謝500円  
定員：20名  
講師：長山 博子氏



持ち物：書道道具、半紙、新聞紙・又はボールペン  
毛筆、ペン習字どちらでもお気軽にできます。

### 民謡教室

日時：毎月第1～4週火曜日  
午後1時～3時  
場所：2階 集会室B室  
料金：月謝1,000円  
定員：25名  
講師：鈴木 愛子氏



三味線の演奏に合わせて  
みんなで民謡を唄います。

### カラオケ教室

日時：毎月第1～4週木曜日  
午後1時30分～午後3時30分  
場所：1階 敬老室  
料金：月謝500円  
定員：60名  
講師：藤田 友和氏  
(Vocal School I-RO-HA)



毎月、課題曲に取り組みます☆  
※8月は夏休みです

## 介護予防 健康づくりの場

## スポーツ・体操系

- 任意でスポーツ保険に加入できます。
- 保険適用範囲は教室参加時とそのための行き帰りです。

### 白金台体操



日時：毎日 午前9時15分～午前9時45分  
場所：1階 敬老室  
料金：無料  
定員：なし

毎自由参加の簡単体操。  
動きやすい服装でお越しください。

### 卓球教室

日時：毎週火曜日 午後1時～4時  
場所：地下2階 ホール  
料金：無料  
定員：なし



持ち物：上履き・ラケット

初心者から上級者まで  
誰でも楽しく参加しています。

### バドミントン教室

日時：毎週木曜日 午後1時～5時  
場所：地下2階 ホール  
料金：無料  
定員：18名



持ち物：上履き・ラケット

初心者から上級者まで  
誰でも楽しく参加しています。

### 健康トリム体操

日時：第1～4週金曜日  
午後1時30分～午後2時30分  
場所：地下2階 ホール  
料金：月謝500円  
定員：70名



講師：下岡 安子氏（代表）  
持ち物：動きやすい服装・上履き

座ってできるストレッチと  
リズムに合わせた簡単体操。

●対象：60歳以上の港区民（いきいきプラザ利用登録証をお持ちでない方はお作りください。）

●申込：3月5日（月）～ご本人が事務所にてお申込み下さい。

事前の見学も可能ですのでご興味のある方はお気軽にお声かけください。

●定員に達した教室は、講師と相談の上、検討させて頂く場合がございます。

●毎回、必ず参加される必要はなく、ご都合に合わせてご参加できます。

●月謝の日割りはできません。月の途中から参加される場合も1ヶ月分の月謝を頂きます。

※下半期の数か月、地下ホールの工事を予定しております。その間は、卓球教室、バドミントン教室、健康トリム体操はお休みとさせていただきます。

工事詳細は決まり次第お知らせ致します。