白金台いきいきプラザ　１　月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				箱根駅伝 応援カフェ 高輪いきいき プラザにて 10:00～14:00 ※白金台 いきいきは 年始休暇です。	会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	歌声ひろば 10:00～12:00 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
6	7	8	9	10	11	12
	編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	和菓子教室 10:00～12:00 ペン習字教室 10:00～11:30 白金台ヨガ教室A 15:00～16:00	いきいきコーア 10:00～11:45	顔ヨガ 10:30～11:10 11:20～12:00 カラオケ教室 13:30～15:30	ダンスdeエクササイズ 10:00～10:45 10:50～11:30 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 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 英会話サロン 10:00～11:30	14 休館日	15 民謡教室 13:00～15:00 白金台ヨガ教室A 15:00～16:00	16	17 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 13:30～16:00	18 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 サロンdeストレッチ ヨガ 15:00～16:00	19 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
20	21 編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	22 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 白金台ヨガ教室A 15:00～16:00	23 いきいきコーア 10:00～11:45	24 白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 カラオケ教室 13:30～15:30 サロンdeボイス 19:00～20:30	25 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	26 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
27 英会話サロン 10:00～11:30	28 編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	29 民謡教室 13:00～15:00	30	31 白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 カラオケ教室 13:30～15:30		

年末年始休暇のお知らせ

12月29日～1月3日までお休みとなります。

※卓球教室、バドミントン教室は、地下ホールが工事の為使用できないので、期間限定で別会場での開催となります。詳細は各教室で配布している別紙をご参照ください。

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

平成30年12月25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより １ 月号

利用者懇談会

白金台まつり、ファッションイベントなど今後のイベントについてのお話やプラザについて意見交換を行います。ぜひお気軽にご参加ください。

- ●日時：1月29日（火）　15:30～16:00
- ●場所：1階敬老室
- ●対象：どなたでも
- ●内容：お茶会、お話合いなど

＊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14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。

年末だよ♪全員集合 年越しそばのお振舞い

- ●日時：平成30年12月29日(土)
  11:00～14:00
  ※10:30～整理券配布（お一人様一枚）
- ●場所：白金いきいきプラザ 集会室C
- ●対象：60歳以上の港区民の方
- ●費用：無料(100食限定、なくなり次第終了)

箱根駅伝応援カフェ

- ●日時：平成31年1月3日(木)10:00～14:00
- ●場所：高輪いきいきプラザ
  1階カフェスペース
- ●対象：港区民の方

11:00～おしるこを配布します♪
（100食限定、なくなり次第終了）

申込の必要な事業のご案内

参加無料

初めてのスマートフォン講座

- ●日時：2月4日(月)，6日(水)10:00～11:30
- ●定員：15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
- ●申込：1月10日(木)～1月25日(金)ご本人が電話または 直接受付窓口にて
  ※当選者のみ1月28日(月)以降にご連絡いたします。

そろそろ使ってみたい！

申込が必要な介護予防事業

みんなの食と健口（けんこう）講座

- ●日時：1月25日～3月8日　毎週金曜日　（全7回）14:00～16:00
- ●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。
- ●費用：無料　●場所：2階　E室
- ●定員：10名
- ●申込：受付中　※定員に達するまで
- ●申込窓口：各高齢者相談センター（利用者による直接申請が条件となります）
  ※申込の際、印鑑が必要となります。

噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。
簡単な体操も行います！

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)

編み物サロン

●日時：1月7日・21日・28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。

お気軽絵画サロン

●日時： 1月7日・21日・28日
（月曜日）　10:00～12:30
●場場所：２階　集会室C
●対象：60歳以上の港区民

水彩絵の具、色鉛筆等は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♪

ダンスdeエクササイズ

●日時：1月11日・18日
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：２階　集会室C
●対象：60歳以上の港区民
●持物：運動靴・タオル・水分・動きやすい服装

18日はカントリーダンス
11日はヒップホップダンス等を行います。
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。）

カントリーダンス講師：若月　千代氏
ヒップホップダンス講師：志田　伸之
（豊岡いきいきプラザ職員）

サロンdeボイス

●日時：1月11日（金）10:00～12:00
24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：1月5日（土）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）
鷲見　尚保氏
（国立音楽大学器楽科卒業）

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ご一緒に歌いましょう♪

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13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）

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： 1月11日・18日（金曜日）15:00～16:00
●場所：2階　集会室B
●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
※ヨガマットのお貸出もあります。

いきいきコーア

●日時：1月9日・23日（水）
10:00～11:45
●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)

白金台体操

●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

ポイントをためて高輪いきいきプラザ　foryouカフェへ♪
体操参加1回ごとに1ポイント。30ポイントでサービス券をプレゼント！
1枚→ドリンク　2枚→デザートセット　3枚→いきいき定食　無料になります。

＊健康相談＊

●日時：毎週月・水・木曜日
9:00～16:00
●対象：60歳以上の港区民
●費用：無料
●担当：山下看護師

＊ゆっくり相談コース
（個室でゆっくりお話しできます。）
●日時：毎週月・水・木曜日12:00～12:40

看護師が健康や介護相談、血圧測定の実施、食生活や運動に関する生活全般の相談を承ります。
ゆっくり相談コースご利用の方は事前に窓口もしくは直接看護師へお申し出ください。

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　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
※1月13日・20日・27日はお休みです。
※1月19日は麻雀大会です。
※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）

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17日（木）12:00～
●対象：60歳以上の港区民
●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：12月 25日（火）～1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 1月11日（金）以降に当落選をご連絡いたします。
●場所：2階　集会室E
●定員：12名（抽選）

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。