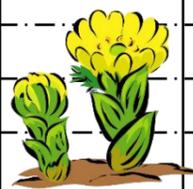
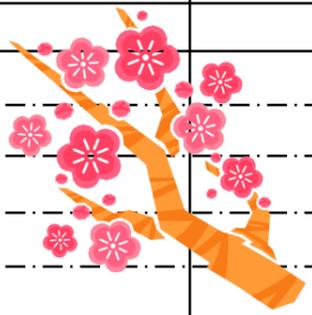


白金台いきいきプラザ 2月 教室&事業予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ランチサービス 正午～ バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30	ダンスdeエクササイズ 10:00～11:00 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操集金 13:30～14:30	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午
4	5	6	7	8	9	10
英会話サロン 10:00～11:30	いきいきヨガ① 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	いきいきヨガ② 10:00～11:00 民謡教室 集金 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00		サロンdeボイス 10:00～正午 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	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 いきいきカフェ 13:30～15:30 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午 歌声ひろば 13:00～15:00
11	12	13	14	15	16	17
	いきいきヨガ① 10:00～11:00 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	いきいきヨガ② 10:00～11:00 ペン習字書道教室 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 14:30～15:30	いきいきコア 10:00～11:30 	白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 ミュージアム巡り 10:30～正午 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30	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～正午
18	19	20	21	22	23	24
英会話サロン 10:00～11:30 落語を楽しむ会 13:30～15:00	いきいきヨガ① 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	いきいきヨガ② 10:00～11:00 和菓子教室 10:00～正午 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 白金台ヨガ教室A 14:30～15:30		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 サロンdeボイス 19:00～20:30	ダンスdeエクササイズ 10:00～11:00 会食サービス集金 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	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午
25	26	27	28			
	いきいきヨガ① 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	いきいきヨガ② 10:00～11:00 ペン習字書道教室 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 14:30～15:30				

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



白金台だより 2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だきますので、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。

毎月25日
発行!!

落語を楽しむ会

無料

- 日時：2月18日（日）
- 時間：午後1時30分～3時
- 対象：港区民
- 定員：60名（抽選）
- 場所：1階敬老室
- 申込：2月13日（火）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。
※落選者のみ2月14日（水）以降にお電話にてご連絡いたします。
- 出演：明治大学 落語研究会



食材まるごとクッキング教室

- 日時：3月6日（火）・15日（木）
- 時間：午前10時～午後1時
- 対象：港区民
- 申込：2月21日（水）～3月1日（木）までにご本人が事務所またはお電話にて。
※当選者のみ3月2日（金）以降にお電話にてご連絡いたします。
- 場所：集会室E
- 定員：各回12名（抽選）
- 費用：1回300円





いきいきミュージアム巡り

～おもてなしの心を感じよう！～ ◇ 畠山記念館見学 ◇

- 日時：2月15日（木）
- 時間：午前10時30分～正午
- 対象：60歳以上の港区民 ※付き添いなしで歩ける方
- 定員：20名（抽選）
- 費用：1,100円（入館料600円、お抹茶代500円）
- 申込：1月21日（日）～2月5日（月）までにご本人が事務所またはお電話にて。
※当選者のみ2月6日（火）以降にお電話にてご連絡いたします。



当館にお友達をご紹介下さ～い！キャンペーン開催します（予告）
高輪地区いきいきプラザ4館（白金、高輪、白金台、豊岡）で、期間限定の教室見学会
＜4月1日（日）～4月14日（土）＞を開催します。
詳細は、白金台だより3月号でご紹介します。

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)

いきワラ体操

- 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



サロンdeボイス

- 日時：2月8日(木) 午前10時～正午
22日(木) 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：2月10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♪

サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：2月9日・23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。

アメリカンスクールの学生が教える 英会話サロン

- 日時：2月4日・18日(日) 午前10時～11時30分
- 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)

健康相談

奥邨(おくむら)(保健師)が担当
いたします。お気軽にお声掛け下さい。

- 日時：毎週火曜日・金曜日 ※曜日が変わりました！
午前10時～午後4時 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。

<ゆっくり相談コース>

毎週火曜日 午後3時30分～ 午後4時15分～
ゆっくり個室で相談されたい方はぜひこちらをご利用ください。
窓口又はお電話でお申込みください。
空きがあれば当日申込も可能です。

- ・健康診断の結果について
 - ・治療中のご病気について
 - ・心配事について
- などお気軽にどうぞ



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
- ※2月9日・18日・25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)



白金台いきいきカフェ

- 日時：2月9日(金)
午後1時30分～3時30分
- 場所：1階 敬老室
- 対象：どなたでも
- 費用：100円
(お茶代として)
- 申込：不要。直接会場までお越しください。



地域の皆さんが気軽に集い
交流するカフェです♪
お茶を飲みながら皆さんで
交流しましょう♪

午後2時30分～健口講座
「いつまでもお口から食べるために」
講師：河相 ありみ氏(歯科衛生士)

ダンスdeエクササイズ

- 日時：2月2日・9日・16日・23日 金曜日
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
や振り付けで楽しく身体を動かして、
気持ち良い汗かきませんか♪



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：2月1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)

<メニュー>

ホワイトクリームシチュー
サラダ(コールスロー)・ピクルス・フルーツ

- 申込：1月25日(木)～1月29日(月)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。
当選結果は1月30日(火)以降に当選者のみご連絡いたします。 次回は3月1日(木)です♪

一足お先に3月の予定お知らせしちゃいますチャンネル

“3月19日(月)4館合同輪投げ大会決定!!”

詳細は決まり次第、ポスター、チラシでお知らせします。

いきいきコーア

- 日時：2月14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
- 料金：50円(当日徴収いたします。)



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♪一緒に唄ってリフレッシュしましょう♪