

# 白金台だより3月

毎月25日  
発行!!

いきいきプラザは60歳以上の港区民の方に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。

★事業は講師の都合や天災等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。

## 四館合同輪投げ大会

- 日時：3月19日（月）  
午後2時～4時30分（受付午後1時30分～）
  - 場所：白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール
  - 申込：3月1日（木）～3月11日（日）  
ご本人が白金台いきいきプラザへ  
電話または直接受付にてお申込みください。  
※落選者のみ3月12日（月）以降にお電話致します。  
※チーム分けは当日くじ引きで決定します。
- ※注意 各個人受付お申込みです。  
（各老人会でのお申込みはありません）  
観覧はどなたでも自由にできます。



## ご利用者感謝祭と懇談会



- 日時：3月27日（火）  
午後2時30分～4時
- 場所：1階敬老室
- 対象：どなたでも
- 内容：お茶会、お話し、レクリエーションなど



お茶とお茶菓子を  
ご用意してお待ちしております。

## いきいきチャレンジDAY in 白金台

3月14日（水）午後1時30分～4時

申込不要

講演&実技『いきいきとした毎日を過ごすために』

- 「食事から健康生活をはじめよう！」13:30～ 港区 健康推進課 管理栄養士 永田喜子氏
- 「実践！ロコモ予防（運動実技）」14:10～ 港区 健康推進課 保健師 小倉亜弥子氏
- 「聞いてみよう！ お口のおはなし」14:40～ 港区 健康推進課 歯科衛生士 吉田佳織氏



スタンプラリーもあります♪お気軽にお越しください♪



## お友だち紹介キャンペーン

白金台いきいきプラザ・白金いきいきプラザ・豊岡いきいきプラザ・高輪いきいきプラザ各館で開催！  
あなたの周りのお友達や、身内の方に（港区在住・60歳以上）こんな方はいませんか？

家にいてばかりで、外出をおっくうがり、  
体力が落ちるのが心配  
おしゃべり仲間が少なくなっている  
食が細くなっている  
認知症も心配 など

紹介者と登録者にプレゼント！  
期間：4月1日～4月14日

# 申込の必要な事業のご案内

## いきいき人生のための自分史教室

- 日時：4月2日・9日・16日・23日 全て月曜日
  - 時間：午前10時～11時30分
  - 対象：60歳以上の港区民で4回全て出席できる方
  - 定員：15名（抽選）
  - 場所：2階 集会室E室
  - 費用：無料
  - 持ち物：思い出深い写真（いつの時代の物でも可、7～8枚）
  - 申込：3月11日（日）～3月21日（水）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22日（木）以降にお電話にてご連絡いたします。

自分の写真を見ながら、  
思い出を回想してみませんか？  
今後のいきいき人生のために、  
生を振り返り自分史作ります。

- 1回目：テーマ設定
- 2回目：文章の作り方を考える。
- 3回目：添削
- 4回目：発表



## 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
  - 持ち物：エプロン、三角巾、布巾、筆記用具
  - 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：2階 集会室E室
- 定員：各回12名（抽選）
- 費用：各回300円



## 男性のための料理教室の生徒によるランチサービス



- 日時：3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室
- 定員：11名（抽選）

<メニュー>  
ちらし寿司、カボチャ煮、おすまし、  
フルーツゼリー

- 申込：2月22日（木）～2月25日（日）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2月26日（月）以降に**当選者のみ**ご連絡いたします。

次回は4月5日（木）です♪

## 顔ヨガ講座

- 日時：4月5日・5月10日・6月7日・7月5日・8月2日・9月6日（木）全6回・月1回
- 時間：①午前10時30分～11時10分  
②午前11時20分～正午  
①、②のどちらかをお選びください。

- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：各クラス15名（抽選）
- 講師：桑山 みゆき先生
- 持ち物：特になし（手鏡はこちらで用意します。）
- 申込：3月8日（木）～3月21日（水）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。

※当選者のみ**3月22日（木）**以降に電話にてご連絡いたします。

\*\*\*効果\*\*\*

- ◎表情癪の改善
- ◎たるみ、むくみの予防改善
- ◎肌のハリのアップ
- ◎語学の発音向上
- ◎誤嚥、いびき予防
- ◎自然で美しい笑顔
- ◎顔の緊張を解く、顔のリラックス

# 折り紙サロン



- 日時：3月6日(火)午前10時30分～12時30分…2階 集会室B室  
3月20日(火)午前10時～正午…1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：2月9日(金)～3月2日(金)  
ご本人が事務所またはお電話にてお申込みください。  
ご希望の日時をお伝えください。  
※ご希望に添えなかった場合のみご連絡致します。
- 持物：こちらで折り紙をご用意します。ご自身好きな紙をお持ちいただいても構いません。
- 費用：無料

ご希望の方には、以前好評だった  
「バラの小箱」の折り方をご説明します！  
(\*今回の紙はバラ模様ではありません)



## シニアパソコン教室



### ①入門コース (パソコンの初歩操作など) ②フォローアップコース (質疑応答形式)

- 日時：4月12日・26日  
5月10日・24日  
6月14日・28日  
7月12日・26日  
(全て木曜日)  
午後2時～4時(全8回)
- 場所：2階 集会室E室
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：①②各コース7名(抽選)
- 費用：無料
- 申込：3月5日(月)～3月21日(水)  
ご本人が電話または直接窓口にて、  
希望のコースをお申し込みください。  
※当選結果は3月22日(木)以降に当選者のみ  
ご連絡いたします。
- 持物：ノートパソコン(OSはwindowsのみ対象)  
※ご自身のパソコンをご持参できる方が対象と  
なります。  
※パソコンにワード・エクセルのソフトが入って  
いる方が対象です。

## いきいきヨガ



- 日時：4月9日～5月28日(全て月曜日)  
午前10時～11時  
(全8回)
- 場所：2階 集会室D室
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：ジョンソン 麻衣氏
- 費用：無料
- 定員：10名(抽選)
- 申込：2月25日(日)～3月18日(日)  
ご本人が電話または直接窓口にて  
お申し込みください。  
※当選結果は3月19日(月)以降に当選者のみ  
ご連絡いたします。



詐欺撃退!

## 落語で笑って“詐欺”を撃退! 消費者被害防止講座



- 日時：3月16日(金) 午後1時～2時30分  
振り込め詐欺・架空詐欺の現状を学びます
- 定員：40名(申込順)
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：3月1日(木)～ご本人がお電話または窓口にて

出演：回路亭しん劇氏  
(凡从亭・落語振興協会)  
講話：高輪警察署  
防犯活動アドバイザー

内容についてのお問い合わせは、  
高輪地区高齢者相談センター  
3449-9669

# 白金台ヨガ教室

- Aコース：4月10日・17日・5月8日・15日・22日・29日・6月12日・19日・26日・7月10日・17日・24日・8月7日・28日・9月11日・18日・25日  
【全17回/火曜日】 時間：午後3時～4時
- Bコース：4月12日・19日・26日・5月17日・24日・31日・6月14日・21日・28日・7月12日・19日・26日・8月23日・30日・9月13日・20日・27日  
【全17回/木曜日】 時間：午前10時30分～11時30分

※申込はA/Bどちらか1コースまででお願いします。

- 場所：1階 敬老室
  - 対象：60歳以上の港区民
  - 定員：20名（抽選）
  - 講師：桑山 みゆき氏
  - 料金：無料
  - 申込：3月6日（火）～3月19日（月）ご本人が電話または直接窓口にてお申し込みください。
- ※当選結果は3月20日（火）以降に当選者のみご連絡いたします。  
※初回と最終回に体力測定を行います。その為、初回と最終回のみ30分前に集合となります。



# フラダンス教室

- 日時：毎週土曜日  
（4月7日～9月29日の期間内で  
5月5日、6月30日と8月すべてを除く全20回）  
①経験者クラス：午前10時～11時  
②ゆっくりクラス：午前11時～正午  
（初心者の方やゆっくり進みたい方は②がおすすです。）  
申込時に①か②をお選びください。

- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 定員：各クラス20名（抽選）

- 申込：3月10日（土）～3月23日（金）  
ご本人が電話または直接窓口にて  
お申し込みください。  
※当選結果は3月24日（土）以降に  
当選者のみご連絡いたします。

- 服装：動きやすいもの
- 持ち物：なし



# 男性のための料理教室

- 日時：4月12日～9月27日（全12回） 木曜日開催  
午前9時30分～午後1時30分頃まで
- 場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室E室（調理室）
- 対象：60歳以上の港区在住の男性
- 参加費：600円程度/回（材料費として）
- 持ち物：エプロン・三角巾・タオル（手を拭くもの）
- 定員：10名（抽選）
- 申込：3月1日（木）～3月14日（水）までに  
ご本人が直接、受付窓口にてお申し込みください。
- 当選発表：3月23日（金）以降に当選者のみ通知いたします。



大好評の男性限定『料理教室』です。料理が苦手な方、大・大・大歓迎です！  
普段料理をしない方にも、“やさしいメニュー”から始めますのでご安心ください。  
一緒にチャレンジしましょう！

# 申込が必要な介護予防事業

## セルフマシントレーニング

	期 間	開催日	開催時間
水曜コース	4月4日～6月20日	毎週水曜日	午前11時～12時30分
金曜コース	4月6日～6月22日	毎週金曜日	午前11時～12時30分
土曜コース	4月7日～6月23日	毎週土曜日	午前10時～11時30分

※3つのコースから1つお選び下さい。各コース全12回

●対象：60歳以上の港区民で、以下の①～④の1つ以上該当する方

- ①筋力アップマシントレーニング修了者（65歳以上）
- ②はじめてのマシントレーニング修了者（65歳以上）
- ③指導員よりマシンの正しい使用方法を習得している方
- ④60～64歳で運動制限のない健康状態の良好な方

※身体の状況やマシンの使用方法の習得レベルによっては、ご参加を見合わせていただく場合がございます。

●定員：各コース10名（抽選）

●申込：3月1日（木）～3月15日（木）白金台いきいきプラザ窓口にて申してください。

※3月22日（木）以降に当選者のみに通知いたします。

## はじめてのマシントレーニング

日 時	期 間	開催日	開催時間
月・木曜コース	4月9日～7月5日	月・木曜日	午後1時15分～2時45分
水・金曜コース	4月4日～6月27日	水・金曜日	午前9時15分～10時45分

●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。

●申込：3月1日（木）～

●定員：各コース10名

●申請窓口：各高齢者相談センター

（申請時印鑑が必要になりますご持参下さい）

- ・あらかじめ高齢者相談センターに電話の上、ご本人が直接申請して下さい
- ・チェックリストは白金台いきいきプラザでもお渡しが可能です

●持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装



## フリーマシントレーニング



●日時：30年4月1日～31年3月31日（毎週水・土曜日） 午後1時30分～4時30分  
※イベント等で開催しない日は、その都度お伝えします。

●場所：1階にこにこサロン

●対象：60歳以上の港区民で下記のいずれかに該当する方が参加資格の対象の方です。  
要介護認定を受けた方は対象外です。

- ①筋力アップマシントレーニング修了者
- ②はじめてのマシントレーニング修了者
- ③セルフマシントレーニング経験者
- ④運動指導員よりマシンの正しい使用方法を習得し、熟知している方

※以上の条件を満たしている方でも、身体の状況やマシンの使用方法の習得レベルによっては、ご参加を見合わせて頂く場合がございます。

●申込：3月1日（木）～直接事務所に



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



## いきがいづくり 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。

### 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。

# 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)

## お気軽絵画サロン

- 日時：3月5日・12日・19日・26日 (毎週月曜日) 午前10時～午後12時30分
- 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：3月5日・12日・19日 26日 (月曜日) 午前10時～11時30分
- 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。

## 歌声ひろば

- 日時：3月18日 (日) 午前10時～正午
- 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等懐かしくピアノに合わせて歌う会です♪

## サロンdeボイス

- 日時：3月2日 (金) 午前10時～正午  
29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♪

## いきいきコア

- 日時：3月14日・28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。)



## アメリカンスクールの学生が教える英会話サロン

- 日時：3月4日・11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)

## ダンスdeエクササイズ

- 日時：3月2日・9日・16日・23日・30日 金曜日 午前10時～11時
- ★第1,3,5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
- 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て楽しく身体を動かして、気持ち良い汗かきませんか♪



## サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：3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。

## 聴力測定&めがね調整相談会

- 日時：3月22日 (木) 午前9時30分～午後12時 (受付開始午前9時15分 最終受付午前11時30分)
- 場所：1階 集会室A
- 対象：60歳以上の港区民の方
- 定員：7名程度 (測定は1名ずつ)
- 申込：不要。当日先着順



## 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
- ※3月3日・16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)



## 健康相談

奥邨 (おくむら) が担当します。

- 日時：毎週火曜日・金曜日 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～

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。

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



# 白金台いきいきフラザ3月 教室&事業予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
は、お風呂利用日です。 入浴時間：13:00～16:00 (受付時間：12:30～15:30)						<b>四館合同 演芸大会</b> 10:00～16:00  観覧は自由です！ どなたでもどうぞ♪
				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 サロンDEボイス 10:00～正午 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	
4	5	6	7	8	9	10
英会話サロン 10:00～11:30  	いきいきヨガ① 10:00～11:15 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 9:00～11:00 折り紙サロン 10:00～12:30 クッキング教室 10:00～13:00 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	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	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午  
11	12	13	14	15	16	17
英会話サロン 10:00～11:30	いきいきヨガ① 9:00～11:15 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 10:00～11:30 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 14:30～15:30	いきいき チャレンジDAY 13:30～16:00	クッキング教室 10:00～13:00 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	<b>四館合同 バスハイク</b> 8:00～16:30 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 消費者被害防止講座 13:00～14:30	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～正午
18	19	20	21	22	23	24
歌声ひろば 10:00～正午	いきいきヨガ① 10:00～11:15 編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30  <b>四館合同 輪投げ大会</b> 14:00～16:30	いきいきヨガ② 10:00～11:00 折り紙サロン 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		聴力・眼鏡調整相談会 9:30～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 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	29	30	31
 	いきいきヨガ① 10:00～11:15 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 ペン習字教室 10:00～11:30 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 ご利用者感謝際と 懇談会 14:30～16:00	いきいきコア 10:00～11:30	バドミントン 13:00～17:00 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 11:45～12:30	 