

白金いきいきプラザ 10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
   1						男性のための料理教室 午前9時30分 季節のぬり絵 午前10時30分 ボイストレーニング 午前10時30分 健康ヨガ 午後2時
2	3	4	5	6	7	8
みんなといきいき体操 午前9時50分	スポーツ吹矢 午前10時 ダンス教室 午後12時15分 カラオケ教室 午後1時	健康トレーニング 午前10時 手芸教室 午後1時 水墨画サロン 午後1時30分 民謡教室 午後2時	健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 笑って体力づくり 午後2時	輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分 健康トレーニング 午後1時30分	麻雀教室 午後1時 コーラス教室 午後5時30分	折り紙教室 午前10時 健康ヨガ 午後2時
	入浴 正午～午後4時		入浴 正午～午後4時		入浴 正午～午後4時	
9	10	11	12	13	14	15
みんなといきいき体操 午前9時50分 麻雀開放 午後0時30分	ダンス教室 午後12時15分 カラオケ教室 午後1時	健康トレーニング 午前10時 手芸教室 午後1時 舞踊教室 午後1時30分	囲碁教室 午後1時 リズム体操 午後1時30分 ほのぼの作品展 午前10時	輪投げ教室 午前10時 ほのぼの作品展 午前10時	麻雀教室 午後1時 3B体操 午後1時30分 コーラス教室 午後5時30分	ボイストレーニング 午前10時30分 健康ヨガ 午後2時
	入浴 正午～午後4時		入浴 正午～午後4時		入浴 正午～午後4時	
16	17	18	19	20	21	22
みんなといきいき体操 午前9時50分	スポーツ吹矢 午前10時 ダンス教室 午後12時15分 カラオケ教室 午後1時	健康トレーニング 午前10時 水墨画サロン 午後1時30分 民謡教室 午後2時	健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 笑って体力づくり 午後2時	輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分 健康トレーニング 午後1時30分	麻雀教室 午後1時 コーラス教室 午後5時30分	折り紙教室 午前10時 健康ヨガ 午後2時
	入浴 正午～午後4時		入浴 正午～午後4時		入浴 正午～午後4時	
23	24/31	25	26	27	28	29
みんなといきいき体操 午前9時50分 麻雀開放 午後0時30分	スポーツ吹矢 (31日のみ) 午前10時	健康トレーニング 午前10時 手芸教室 午後1時	健康トレーニング 午前10時 書道教室 午前10時	輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分	麻雀教室 午後1時 3B体操 午後1時30分	健康ヨガ 午後2時
30	ダンス教室 午後12時15分 カラオケ教室 午後1時 ランチサロン 午前10時15分	舞踊教室 午後1時30分 脳トレ倶楽部 午後2時	囲碁教室 午後1時 リズム体操 午後1時30分	茶道教室 午後1時30分 健康トレーニング 午後1時30分	コーラス教室 午後5時30分	
	入浴 正午～午後4時		入浴 正午～午後4時		入浴 正午～午後4時	

白金いきいきプラザ

平成28年9月25日発行

白金だより

10月号

いきいきプラザは、「高齢者のいきがいづくり・学びの場」「介護予防・健康づくりの場」「ふれあい、コミュニティ活動の場」の3つの活動の場です。



～活動のご報告～

9月9日(金)

「なごみの音楽会」

三味線と民謡に聞き惚れていました

園児たちも一緒に大合唱！

カトレアサロンと共催で「なごみの音楽会」を開催しました。「和を伝える、邦楽 三味線と長唄を楽しみましょう」のテーマで、三味線や長唄が披露され、利用者の方も素晴らしい演奏に聴き入っていました。童謡の演奏もあり保育園の園児達も一緒に合唱しました。ご参加下さった皆さま、有難うございました！

9月12日(月)

「なべさんの元気湧くわく講座」

分かりやすい解説に、皆さま納得の表情

「なべさんの元気湧くわく講座」、今回は「運命を切り開く因果の法則 ～第2弾～ 人生は運か努力か」というテーマのお話でした。初めての方や2回目、3回目の方など様々なご利用者がお集まりになりましたが、まずはみなでお勧めの歌を唄

因果の法則のお話しも、難しいテーマも軽快で面白い語り口でみなさん笑いながらも真剣に聞いていました。

9月16日(金)

「物語を楽しむ朗読」

参加型の発声練習も楽しめました

6月のスタートから3か月、滑舌や発声の練習をしながら朗読を楽しんできました当講座が、いよいよ最終回を迎えました！最終回は成果発表会として白金の森のデイサービスへ訪問し、ご利用者の皆さまに詩や古典文学の朗読をお楽しみいただきました。ご参加下さった皆さま、楽しいひと時を有難うございました♪

朝の体操のご案内(参加費、申込不要)

✳毎朝元気！いきプラ体操(敬老室)

日時：毎日 午前9時15分～9時45分
座位のストレッチ中心、簡単な体操です。

✳みんなといきいき体操(敬老室)

日時：毎週日曜日 午前9時50分～10分程度
DVDを見ながら行う港区の体操です。



個人利用のご案内

60歳以上の港区民の方が利用対象となります。ご利用の際には、いきいきプラザ登録証が必要になります。
ご登録の際には、住所・生年月日が確認できる身分証明書（保険証や免許証など）
・緊急時連絡先のメモをお持ちの上、いきいきプラザ事務所窓口までお越し下さい。
※利用登録証は、区内いきいきプラザ共通のカードになります。

【入浴利用】

毎週月・水・金曜日 正午～4時まで
※入浴前に事務所窓口で入浴受付を行って下さい。

【白金サロン・囲碁将棋室】

毎日 午前9時～午後5時
開放スペースです。マッサージ機・スカイウェル・血圧測定器の他、ミニ図書コーナーやお茶を飲むスペースがございます。
（サロン室にて事業を開催する場合がありますので、ご了承ください。）

ボランティアさん 大募集！

♪ 特技や経験を生かしたい方

…着付け教室、料理教室など

♪ 日頃の練習の成果発表したい方

…コンサート出演など

❖ お気軽にお問合せ下さい

教室事業のご案内

参加希望の方は、一度ご見学をされてからのお申込みとなります。ご興味のある教室がありましたら、白金いきいきプラザまでお問合せ下さい。

教室名	実施日	時間	場所	定員	月謝	内容
カラオケ教室	毎週月曜日	午後1時～	敬老室	40名	無料	課題曲・個人曲の練習 ※講師はいません
ダンス教室 中級	月4回	午後0時15分～	集会室B	20名	2,000円	社交ダンス中級
民謡教室	第1・3火曜日	午後2時～	敬老室	20名	2,000円	全国の民謡
舞踊教室	第2・4火曜日	午後1時30分～	敬老室	10名	2,000円	歌謡舞踊（三喜流）
書道教室	第2・4水曜日	午前10時～	集会室C	20名	1,000円	仮名中心
リズム体操	第2・4水曜日	午後1時30分～	集会室B	20名	1,000円	呼吸を大切にした体操
茶道教室	第2・4木曜日	午後1時30分～	集会室D	10名	実費分	表千家
輪投げ教室	毎週木曜日	午前10時～	敬老室	25名	無料	得点を競います ※講師はいません
麻雀教室	毎週金曜日	午後1時～	白金サロン	16名	無料	混雑時は2抜けのルール となります ※講師はいません
囲碁教室	毎週水曜日	午後1時～	白金サロン	6名	無料	※講師はいません

港区立白金いきいきプラザ（指定管理者：社会福祉法人 奉優会）

〒108-0072 東京都港区白金3-10-12

電話：03-3441-3680 ファックス：03-3444-9829

【開館時間】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

●都営バス

（田87）田町駅から渋谷駅 三光坂下バス停 徒歩2分

（都06）新橋駅から渋谷駅 四の橋バス停 徒歩3分

（品97）品川車庫から新宿駅西口 四の橋バス停 徒歩3分

●電車

南北線・三田線 白金高輪駅 3番出口 徒歩8分

❖事業報告や新規事業のお知らせをしています。

ホームページ <http://www.foryou.or.jp> ツイッター @ikiikishirokane



～ 開催のご案内 ～

「ほのぼの作品展」

毎年恒例、秋の展覧会☆ 今年も2日間の開催です！

日時：平成28年10月12日（水）、13日（木）

午前10時～午後4時

場所：集会室A・B

費用：無料

申込：不要。当日、直接お越しください♪

❖「ほのぼの作品展」は区内すべてのいきいきプラザで
同時開催いたします。

ぜひ各館を巡って区民の皆様の作品をお楽しみください❖

❖展示作品を募集しております❖

❖手芸作品 ❖書道作品

❖フラワーアレンジメント 等

募集期間：9月24（土）～10月8日（土）

受付場所：事務所窓口でお預かりいたします

対象：60歳以上の港区民の方

「高輪地区いきいきフェスタ」

いきいきフェスタは区民の皆様の健康増進を目的としたイベントです❖
「筋トレマシン体験」、「コンサート」、「プリザーブドフラワー体験」etc...♪
たくさんの催しをご用意してお待ちしております！

日時：平成28年10月22日（土） 午前10時～午後4時

場所：高輪いきいきプラザ

費用：無料

申込：不要。当日、直接お越しください♪



「男性のための料理教室」

初心者さん大歓迎！ 楽しく基礎から学びましょう❖

日時：平成28年11月12日～平成29年3月25日

第2・4土曜日 午前9時30分～午後1時30分

場所：集会室C

費用：1回500円（初回のみ1,000円）

対象：60歳以上の港区民の男性の方

定員：15名（抽選）

申込：10月1日（土）～11月4日（金）まで、
窓口またはお電話にて

発表：11月7日（月）より、館内掲示にて

「白金ランチサロン」

皆さまにご好評いただいておりますランチサロン

今月より開始時間が、変更になります！

引き続きご参加お待ちしております♪♪♪

日時：平成28年10月30日（日）

受付：午前10時15分 開始：10時30分

場所：集会室C

費用：200円

対象：60歳以上の港区民の方

定員：20名（先着）