

白金いきいきプラザ 12月予定表

平成28年11月25日発行

白金いきいきプラザ

白金だより 12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。



～開催のご案内～



年忘れ演芸大会

★毎年恒例！1年の締めくくりの演芸大会です♪
歌、踊り、楽器演奏等々…♪
皆様の特技をご披露ください！

日時：12月24日(土)
午前11時～午後3時(予定)
場所：敬老室
参加費：無料
※お弁当希望の方は1,000円
対象：60歳以上の港区民の方
申込：12月3日(土)～19日(月)まで

みんなの福祉用具祭りin白金

「来て、見て、触って、体験して！
楽しくて奥が深い、あなたの知らない福祉用具の世界」

シルバーカーや杖の展示・調整、便利グッズの体験コーナーやためになる講座など盛り沢山の一日です！

日時：12月9日(金)
午前10時～午後5時
場所：集会室A、B、C、D
対象：60歳以上の港区民
ご高齢者の家族を介護している人



利用者懇談会

★1年の締めくくり、皆さまの忌憚ないご意見をお寄せください

日時：12月5日(月)午後3時(予定)
※カラオケ教室終了後
場所：敬老室
参加費：無料
対象：当館ご利用者様
定員：50名(先着)
申込：不要。
当日、直接お越しください♪



なべさんの元気湧くわく講座

噺家としても活躍中！
なべさんによる、
たくさん笑えてためになるお話♪

日時：12月19日(月)午後3時15分
場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：40名(先着)



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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	足腰元気 午前10時 麻雀教室 午後1時 民謡教室(12/6 振替)午後2時 コーラス教室 午後5時30分 🔥入浴🔥 正午～午後4時	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
4	5	6	7	8	9	10
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 利用者懇談会 午後3時 🔥入浴🔥 正午～午後4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	健康トレーニング 午前10時 書道教室 午前10時 囲碁教室 午後1時 笑って体力づくり 午後2時 🔥入浴🔥 正午～午後4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 カトレア会共催イ ベント「お正月飾 りを作ろう」 午後1時30分	みんなの福祉用具 祭りin白金 足腰元気 午前10時 麻雀教室 午後1時 🔥入浴🔥 正午～午後4時	折り紙教室 午前10時 健康ヨガ 午後2時 3B体操 午後1時30分 コーラス教室 午後5時30分
11	12	13	14	15	16	17
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 白金カレーデー 午前10時30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 🔥入浴🔥 正午～午後4時	健康トレーニング 午前10時 舞踊教室 午後1時30分	健康トレーニング 午前10時 書道教室 午前10時 囲碁教室 午後1時 リズム体操 午後1時30分 🔥入浴🔥 正午～午後4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	足腰元気 午前10時 健康講座 午前11時45分 麻雀教室 午後1時 コーラス教室 午後2時 🔥入浴🔥 正午～午後4時	男性のための料理 教室 午前9時30分 健康ヨガ 午後2時
18	19	20	21	22	23	24
みんなといきいき体操 午前9時50分 なべさんの元気湧くわく講座 午後3時15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 🔥入浴🔥 正午～午後4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 🔥入浴🔥 正午～午後4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	足腰元気 午前10時 麻雀教室 午後1時 3B体操 午後1時30分 🔥入浴🔥 正午～午後4時	年忘れ！演芸大会 (午前11時 ～午後3時) 男性のための料理 教室 午前9時30分 折り紙教室 午前10時
25	26	27	28	29	30	31
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 ランチサロン 午前10時30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 🔥入浴🔥 正午～午後4時	舞踊教室 午後1時30分 脳トレ倶楽部 午後2時		4館合同イベント 年末だよ！ 全員集合 年越しおそばの お振舞い 午前11時	休館日のお知らせ 平成28年12月29日(木) ～平成29年1月3日(火) 年末年始は上記の通り休館いたします 1月4日(水)から、 通常通り開館いたします。 皆様のご来館を 心よりお待ちしております。	

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振り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②～

4館合同イベント!

『年末だよ!全員集合』
～年越しそばのお振舞い～

❁職員手作り特製だし!
心も体もほっこりするあったか～いおそばです♪



日時：12月29日(木)11時から
場所：集会室C
参加費：無料(100食限定)
対象：60歳以上の港区民の方



「白金ランチサロン」 &「白金カレーデー」

日時：12月11日(日)・白金カレーデー
12月25日(日)・白金ランチサロン
受付：午前10時15分
開始：10時30分
場所：集会室C
対象：60歳以上の港区民
費用：200円
定員：20名(先着)



カトリア会共催イベント お正月飾りを作ろう 「ミニはり絵屏風干支」

日時：12月7日(水)午後1時30分
場所：集会室C
対象：60歳以上の港区民
費用：200円(お菓子付き)
定員：20名(抽選)



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
区の体操です。



エレベーター設置工事 のお知らせ

平成29年1月10日(火)から
3月10日(金)まで

エレベーター取り換え工事の為
エレベーターが使用できません。
又、工事資材の関係で駐輪所も
使用できなくなります。
ご不便をおかけしますが、ご理解・
ご協力をよろしくお願いいたします。