

# 白金いきいきプラザ 8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	みんなの食と健口 午前10時	健康トレーニング 午前10時	健康トレーニング 午前10時	輪投げ教室 午前10時	足腰元気 午前10時	季節のぬり絵 午前10時30分
	スポーツ吹矢 午前10時	水墨画サロン 午後1時30分	囲碁教室 午後1時	着付け教室 午前10時	麻雀教室 午後1時	健康ヨガ 午後2時
	ダンス教室 午後12時15分	民謡教室 午後2時		会食サービス 午前11時45分	3B/朗読 午後1時30分	
	カラオケ教室 午後1時			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	
7	8	9	10	11	12	13
みんなといきいき体操 午前9時50分	みんなの食と健口 午前10時	健康トレーニング 午前10時	健康トレーニング 午前10時	輪投げ教室 午前10時	足腰元気 午前10時	折り紙教室 午前10時
	スポーツ吹矢 午前10時	手芸教室 午後1時	書道教室 午前10時	着付け教室 午前10時	麻雀教室 午後1時	健康ヨガ 午後2時
	ダンス教室 午後12時15分		囲碁教室 午後1時	会食サービス 午前11時45分	コーラス教室 午後5時30分	
	カラオケ教室 午後1時			健康トレーニング 午後1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	
14	15	16	17	18	19	20
	みんなの食と健口 午前10時	健康トレーニング 午前10時	健康トレーニング 午前10時	輪投げ教室 午前10時	足腰元気 午前10時	納涼演芸大会 午前11時
	スポーツ吹矢 午前10時	水墨画サロン 午後1時30分	囲碁教室 午後1時	会食サービス 午前11時45分	麻雀教室 午後1時	
	カラオケ教室 午後1時	民謡教室 午後2時	笑って体力づくり 午後2時	健康トレーニング 午後1時30分	物語を楽しむ朗読 午後1時30分	健康ヨガ 午後2時
	※ダンス教室は お休みです※				※コーラス教室は お休みです※	
	🔥入浴🔥 正午～午後4時		🔥入浴🔥 正午～午後4時		🔥入浴🔥 正午～午後4時	
21	22	23	24	25	26	27
みんなといきいき体操 午前9時50分	みんなの食と健口 午前10時	健康トレーニング 午前10時	健康トレーニング 午前10時	輪投げ教室 午前10時	足腰元気 午前10時	男性のための料理教室 午前9時30分
	スポーツ吹矢 午前10時	手芸教室 午後1時	書道教室 午前10時	会食サービス 午前11時45分	麻雀教室 午後1時	折り紙教室 午前10時
	ダンス教室 午後12時15分		囲碁教室 午後1時	健康トレーニング 午後1時30分	3B体操 午後1時30分	健康ヨガ 午後2時
	カラオケ教室 午後1時			相続と財産管理 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	
28	29	30	31	朝の体操のご案内 (参加費、申込不要)		
みんなといきいき体操 午前9時50分	みんなの食と健口 午前10時	脳トレ倶楽部 午後2時	健康トレーニング 午前10時	<b>☘毎朝元気！いきプラ体操 (敬老室)</b> 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。		
麻雀開放 午後0時30分	スポーツ吹矢 午前10時		囲碁教室 午後1時	<b>☘みんなといきいき体操 (敬老室)</b> 日時：毎週日曜日 午前9時50分～10時10分 DVDを見ながら行う港区の体操です。		
	ダンス教室 午後12時15分		笑って体力づくり 午後2時			
	カラオケ教室 午後1時					
ランチサロン 午前10時15分	🔥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7月25日発行

## 白金だより 8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～

7月9日 (土)

### 「～ポーズにこだわらない～ 健康ヨガ」

ヨガと聞くと難しそうないイメージがありますが、こちらの講座では簡単な動きで無理せず健康な体を目指していきます。

さっそく「腰の痛みがなくなった！」という嬉しいお声も☘

笑い声の絶えない  
明るいクラスです☘



7月15日 (金)

### 「音楽を通じて楽しく認知症予防♪ コーラス教室」

毎年恒例となりました「コーラス教室」☘今年も12月の福祉施設へのボランティア訪問を目標に掲げて練習を重ねます。

関口先生のご指導の下、新たなメンバーでスタートです！

懐かしの唱歌でのびのび合唱を楽しみます♪

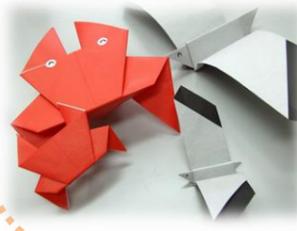


7月23日 (土)

### 「折り紙教室」

毎月、第2・4土曜日は自由参加の「折り紙教室」です！7月最後の回では、暑～い夏に思いを馳せて♪「かめめ」と「カニ」を折りました！

次回は8月13日 (土)の開催です。お申し込み不要、参加費無料の講座ですので、ぜひお気軽にご参加下さい☘

## 緑のカーテン 生育中！

「緑のカーテン」が順調に育っています！朝顔やフウセンカズラには花が咲き、瓢箪やヘチマ、夏野菜には実がなりました☘

ご来館の際には、ぜひご覧ください！

完全無農薬♪  
採れたて新鮮野菜です！




## 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 午後1時～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・スクイウェア・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申し込みとなります。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

- 都営バス 日曜日：午前9時～午後5時  
 （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 ～

### みんなの食と健口

口の中をケアして、全身の健康につなげましょう♪

日時：平成28年8月1日～9月19日の毎週月曜日  
 午前10時～11時半

場所：敬老室

費用：無料

対象：65歳以上の港区民の方

定員：7名（先着）

申込：受付中！

こちらの講座のみ受付窓口が異なります。  
 詳しくはお問い合わせください。

### 相続と財産管理の基礎知識

現役弁護士に教わる！ 基本の講座です☆

日時：平成28年8月25日（木）午後1時30分～3時

講師：千田 賢氏

場所：集会室A・B

費用：無料

対象：60歳以上の港区民の方

定員：30名（抽選）

申込：8月2日（火）～8月21日（日）まで、  
 窓口またはお電話にて

発表：8月22日（月）より、館内掲示にて

※個別面談ご希望の方は別途お申し出ください※

## 「納涼演芸大会」

毎年恒例！ 演芸大会を開催いたします☆

カラオケ、舞踊、手品etc... 皆様の特技をご披露ください♪

日時：平成28年8月20日（土） 午前11時～午後4時（予定）

場所：白金いきいきプラザ 3階 敬老室

費用：無料（お弁当を注文される方は別途1,000円）

対象：60歳以上の港区民の方

定員：50名（先着）

申込：8月1日（月）～8月15日（月）まで

発表：8月16日（火）より、館内掲示にて



## 「ボイストレーニング」

丁寧な個人指導が大好評です！

日時：平成28年9月3日～12月3日までの  
 第1・3土曜日 午前10時30分～11時30分

場所：敬老室

費用：無料

対象：60歳以上の港区民の方

定員：15名（抽選）

申込：8月5日（金）～8月24日（水）まで、  
 窓口またはお電話にて

発表：8月26日（金）より、館内掲示にて

## ～ 夕涼みコーナー解放中！ ～

今夏も午後5時～8時の間、「白金サロン室」を  
 「夕涼みコーナー」として開放いたします☆  
 涼しいお部屋でマッサージチェア、読書等々  
 ごゆっくりお過ごしください♪

期間：平成28年7月1日（金）～8月31日（水）

対象：60歳以上の港区民の方

麦茶をご用意して  
 お待ちしております♪

