

白金いきいきプラザ 1月予定表

白金いきいきプラザ

平成28年12月25日発行

白金だより 1月号



いきいきプラザは、「高齢者のいきがづくり・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～



「フラ&タヒチアンダンスショー」

ハワイに行った気分で!

優雅で、そしてドラマチックなダンスショーをお楽しみ下さい。

美しいフラダンスから

- ★美しい姿勢
- ★柔らかい動き
- ★表現力とイメージする大切さが身に着きます



日時: 2月19日(日)
午後1時30分～2時30分

場所: 敬老室
参加費: 無料
定員: 40名(先着)
申込: 1月5日(木)～2月15日(水)

ボイストレーニング

ストレッチングで身体をリラックスさせて「楽に自然な発声」を目指します。

日程: 1月7日、21日 2月4日、18日
3月4日、18日
すべて土曜日(全6回)

時間: 10時30分～11時30分
場所: 敬老室
定員: 15名(抽選)
申込: 12月17日(土)～28日(水)
当選発表: 1月4日(水)



「白金新春交流会」 with カトリア会

舞踊鑑賞や大正琴、健康体操・脳トレをたのしみましょう♪

日時: 1月25日(水)
午後1時30分～3時

場所: 敬老室
対象: 港区民の方
定員: 40名様(先着)
申込: 不要 *当日直接お越しください



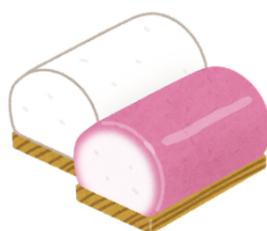
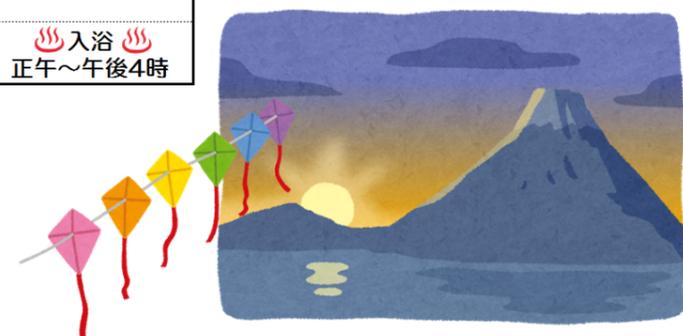
新年のご挨拶 齋藤弥生(マネージャー)

旧年中は大変お世話になりました。本年も宜しくお願いたします。

酉年の本年は、ご利用者とプラザの仲を取り持つべく、色とりどりの教室事業を職員一同、準備してまいります。皆さまにとって素晴らしい年でありますよう祈念いたしまして、私たちがからの年頭の挨拶とさせていただきます。






日	月	火	水	木	金	土
 <p>新年は 1月4日(水)から 通常通りの開館いたします。</p> 			4	5	6	7
			囲碁教室 午後1時 笑って体づくり 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 ♨️入浴♨️ 正午～午後4時	足腰元気 午前10時 麻雀教室 午後1時 ♨️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
8	9	10	11	12	13	14
みんなといきいき体操 午前9時50分 うたごえ喫茶 午後0時 麻雀開放 午後0時30分 白金カレーデー 午前10時30分	ダンス教室 午後0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 舞踊教室 午後1時30分 民謡教室 (1/3振替) 午後2時	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 ♨️入浴♨️ 正午～午後4時	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	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
15	16	17	18	19	20	21
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0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 水墨画サロン 午後1時30分	健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 笑って体づくり 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	ボイストレーニング 午前10時30分
22	23	24	25	26	27	28
みんなといきいき体操 午前9時50分 うたごえ喫茶 午後0時 麻雀開放 午後0時30分 プランチサロン 午前10時30分	スポーツ吹矢 午前10時 ダンス教室 午後0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 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 白金新春交流会 withカトリア会 午後1時30分	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40分 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	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
29	30	31	 <p style="writing-mode: vertical-rl; float: right;">本年もよろしくお願いたします</p>			
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0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 水墨画サロン 午後1時30分 民謡教室 (1/17振替) 午後2時 脳トレ倶楽部 午後2時				

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。
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、港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



～活動のご報告～

12月24日(土)

年忘れ演芸大会

マネージャーの挨拶に始まり、60名近くの皆さまが民謡や舞踊、そしてカラオケと、プロ並みの上手な腕前を披露なされました。

最後はみんな揃っての
きよしのズンドコ体操
で締めくくり



12月9日(金)

福祉用具の紹介と器具の安全確認や調整、訪問入浴の説明やデモンストレーション、レトルト介護食の試食会そして栄養講座や健康講座など盛り沢山の内容に110名ほどものご来場で大盛況でした。



みんなの福祉用具祭り in白金

～開催のご案内②～

「白金ランチサロン」 &「白金カレーデー」

日時：1月8日(日)・白金カレーデー
1月22日(日)・白金ランチサロン
受付：午前10時15分
開始：午前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)



うたごえ喫茶

ランチサロン、カレーデーの後は「うたごえ喫茶」で懐かしい歌を唄って和みませんか。ブラリとお立ち寄り下さい。

日時：1月8日/22日(日)
午後0時から
場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
申込：不要



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。