

白金いきいきプラザ 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 <p>敬老の日</p>				1	2	3
				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 物語を楽しむ朗読 午後1時30分 コーラス教室 午後5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
					入浴 正午～午後4時	
4	5	6	7	8	9	10
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 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	メイクセミナー 午前10時 水墨画サロン 午後1時30分 民謡教室 午後2時	笑って体力づくり 午後2時 囲碁教室 午後1時	輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分 茶道教室 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 コーラス教室 午後5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 健康ヨガ 午後2時
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	みんなの食と健口 午前10時 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	手芸教室 午後1時 舞踊教室 午後1時30分 押絵作り教室 午後1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	輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分	足腰元気 午前10時 麻雀教室 午後1時 物語を楽しむ朗読 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	ボイストレーニング 午前10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	みんなの食と健口 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	水墨画サロン 午後1時30分 民謡教室 午後2時 押絵作り教室 午後1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	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 コーラス教室 午後5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 健康ヨガ 午後2時
25	26	27	28	29	30	
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	みんなの食と健口 午前10時 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	手芸教室 午後1時 脳トレ倶楽部 午後2時 舞踊教室 午後1時30分	書道書道 午前10時 囲碁教室 午後1時 リズム体操 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 茶道教室 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 入浴 正午～午後4時	

白金いきいきプラザ

平成28年8月25日発行

白金だより 9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～

8月20日(土)

「納涼演芸大会」

皆さまの十八番の熱唱に、応援にも力が入ります☆



職員の出し物はオリジナルの落語でした！

毎年恒例、「納涼演芸大会」を開催いたしました！カラオケ、舞踊、即席切り絵etc...皆さまの特技をご披露頂き、応援プラカードを振っての声援が飛び交う等、大盛況の内に終了いたしました♪
ご参加下さった皆さま、有難うございました！



しっとり艶やかな踊りに、思わず見惚れてしまいました…♪



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。



8月6日(土)

「季節のぬり絵」



毎月第1土曜日に開催しております、自由参加の「季節のぬり絵」。今回は夏らしく「ひまわり」をテーマに、彩色をお楽しみいただきました。

「季節のぬり絵」は毎月第1土曜日、午前10時30分からの開催です。60歳以上の港区民の方対象、お申込み、参加費不要ですので、いつでもお気軽にご参加ください❖

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～

メイクアップセミナー

メイクのプロに、お化粧の基本を教わります☆

日時：平成28年9月6日（火） 午前10時～正午
 講師：株式会社ファンケル
 場所：集会室C
 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26日（金）～9月1日（木）まで、
 窓口またはお電話にて
 発表：9月2日（金）より、館内掲示にて



押絵作り教室

ほのぼの作品展の作品づくりにいかがでしょうか♪

日時：平成28年9月13日（火）、20日（火）
 午後1時～3時
 場所：集会室C
 費用：材料費（費用は申し込み時徴収致します。）
 持物：必要な方はメガネ
 対象：60歳以上の港区民の方
 定員：15名（抽選）
 申込：8月26日（金）～9月5日（月）
 窓口またはお電話にて
 発表：9月7日（水）より、館内掲示にて

なごみの音楽会



和を伝える伝統芸能、三味線と長唄を楽しみましょう

日時：平成28年9月9日（金） 午後1時～2時30分
 場所：敬老室
 費用：無料
 対象：港区民の方（60歳未満の方もお越しください）
 定員：45名（先着順）
 申込：不要、当日直接お越しください
 共催：カトリアサロン

～当日のプログラム～

- ♪ 演奏
- ♪ 長唄演奏
- ♪ みんなで唄おう
- ♪ 楽器紹介

ほのぼの作品展 作品募集

ほのぼの作品展の開催に向け、
 皆さまの力作をお待ちしております！

☆手芸作品

☆書道作品

☆フラワーアレンジメント ... 等

募集期間：平成28年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

～夕涼みコーナー終了間近！～

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：実施中！～平成28年8月31日（水）まで

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♪

