

白金いきいきプラザ 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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
		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	ボイストレーニング 午前10時30分
		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	コーラス教室 午後5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	
6	7	8	9	10	11	12
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	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
	ダンス教室 午後12時15分	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
	カラオケ教室 午後1時	舞踊教室 午後1時30分	囲碁教室 午後1時	茶道教室 午後1時30分	3B体操 午後1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	
13	14	15	16	17	18	19
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	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
麻雀開放 午後0時30分	ダンス教室 午後12時15分	水墨画サロン 午後1時30分	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	ボイストレーニング 午前10時30分
	カラオケ教室 午後1時	民謡教室 午後2時	囲碁教室 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	健康ヨガ 午後2時
白金カレーデー 午前10時30分	入浴 正午～午後4時		笑って体力づくり 午後2時		入浴 正午～午後4時	
20	21	22	23	24	25	26
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	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
	ダンス教室 午後12時15分	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	簡単料理教室 午後12時30分	折り紙教室 午前10時
	カラオケ教室 午後1時	舞踊教室 午後1時30分	囲碁教室 午後1時	健康トレーニング 午後1時30分	麻雀教室 午後1時	健康ヨガ 午後2時
	入浴 正午～午後4時	脳トレ倶楽部 午後2時	リズム体操 午後1時30分	茶道教室 午後1時30分	3B体操 午後1時30分	
			入浴 正午～午後4時		コーラス教室 午後5時30分	
27	28	29	30		入浴 正午～午後4時	
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	健康トレーニング 午前10時	健康トレーニング 午前10時			
麻雀開放 午後0時30分	ダンス教室 午後12時15分		囲碁教室 午後1時			
	カラオケ教室 午後1時					
ランチサロン 午前10時30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10月25日発行

白金だより 11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 ～

輪い輪いまつり あっぷリング高輪フェスティバル

毎年恒例！のフェスティバル♪
当館からは「書道教室」「民謡教室」
の皆様にご参加いただきます！
素敵な書道作品、華やかな演奏を
ぜひお楽しみください！

日時：平成28年11月12日（土）、13日（日）
場所：高輪区民センター
入場：無料
舞台：午前9時30分～
展示・出店：午前10時～
※白金いきいきプラザの舞台発表は、
12日（土）10時40分ごろです。
各日プログラムの詳細は
「輪い輪いまつり あっぷリング高輪フェスティバル」
のチラシをご覧ください♪

「バランストレーニング 足腰元気」

講師指導のもと、楽しく筋力アップを目指します♪
日時：平成28年11月4日～平成29年2月24日
毎金曜日午前10時～11時30分（休館日除く）
場所：敬老室
費用：無料
対象：60歳以上の港区民の方
定員：8名（先着）
持物：動きやすい服装、タオル、お飲み物
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♪

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証（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

●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② ～



「簡単！料理教室」 《ドライカレーと山形のだし》



料理にお悩みの方 大歓迎！冷蔵庫にいつもある食材を使って、2種類のおいしい料理を作りましょう❖

日時：平成28年11月25日（金） 午後12時30分～午後3時ごろ

場所：集会室C 持物：エプロン、三角巾

講師：松田 美保 氏

費用：400円（当日）材料費として

対象：60歳以上の港区民の方

定員：15名（抽選）

申込：10月25日（火）～11月10日（木）まで 窓口またはお電話
発表：11月15日（火）館内掲示



「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

10月より開始時間が、変更になっています！

ご参加お待ちしております♪♪♪

日時：平成28年11月27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

「白金カレーデー」開催

12月より白金ランチサロンを月2回開催予定です。

そのお試しとしてカレーデーを開催いたします。

どうぞご期待ください♪♪

日時：平成28年11月13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



～活動のご報告

10月12日（水）、13日（木）

「ほのぼの作品展」

今年もほのぼの作品展が10月12日（水）、13日（木）に開催されました。

利用者の素晴らしい作品に、会場を訪れた方々はみな驚きながらも興味深く鑑賞していました。

また、展示会の運営や事前準備、事後の片付けなどを利用者の方々にご協力頂き、いきいきプラザ全体の一体感を感じることが出来ました。

