

白金いきいきプラザ 6月予定表

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	男性のための 料理教室 午前9時30分 ボイストレーニング 午前10時 季節のぬり絵 午前10時30分 アロハ・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 午後2時	健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 絵手紙 午後1時30分 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 歌声サロン 午後5時30分 入浴 正午～午後4時	折紙教室 午前10時 レジュフラワー午 前10時30分 アロハ・ヨガ 午後2時
11	12	13	14	15	16	17
くつろいday みんなといきいき体操 午前9時50分 白金カレーデー 午前10時30分 うたごえ喫茶 午後0時 麻雀開放 午後0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	手芸教室 午後1時 はりマッサージ 午前10時～	書道教室 午前10時 囲碁教室 午後1時 いきいきワグ以 午後1時 はりマッサージ 午前10時～ 入浴 正午～午後4時	輪投げ教室 午前10時 らくらく着付け 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 舞踊教室 午後1時30分	足腰元気 午前10時 麻雀教室 午後1時 歌声サロン 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 ボイストレーニング 午前10時 アロハ・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 白金浪曲鑑賞会 午後1時	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 午後2時	健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 絵手紙 午後1時30分 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 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 歌声サロン 午後5時30分 入浴 正午～午後4時	折紙教室 午前10時 アロハ・ヨガ 午後2時
25	26	27	28	29	30	
くつろいday みんなといきいき体操 午前9時50分 ランチサロン 午前10時30分 うたごえ喫茶 午後0時 麻雀開放 午後0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 脳トレ倶楽部 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 いきいきワグ以 午後1時 入浴 正午～午後4時	輪投げ教室 午前10時 らくらく着付け 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	麻雀教室 午後1時 歌声サロン 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29年5月25日発行

白金だより 6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～

白金浪曲鑑賞会「浪曲愛声会」

一昔前は浪曲は身近な娯楽でしたが、最近ではなかなか浪曲を聴く機会が無いと耳にします。気持ちの良い昼下がりに、情緒豊かな浪曲を楽しみませんか？

日時：6月18日（日） 午後1時～3時30分

場所：敬老室

定員：40名（抽選）

費用：無料

申込：5月25日（木）～6月17日（土）

窓口またはお電話にて

※当選発表 落選者のみにご連絡します。



出演：浪曲愛声会の皆様

本物のお花を使って キーホルダー作り

本物のお花を使う事で、独自の美しさと表情が出るレジュフラワー。お花に艶もでて、より一層お花の魅力を引き出すことができます。ぜひこの機会に体験してみませんか？

日時：6月10日（土）
午前10時～11時30分

場所：敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：6名（抽選）

費用：無料

持物：不要

申込：5月17日（水）～30日（火）

窓口またはお電話にて

※当選発表：6月5日（月）より館内掲示にて



楽しいiPad操作体験講座

日時：7月11日（火）～8月29日（火）全8回
コース①午前10時～10時50分
コース②午前11時～11時50分
（各50分コース）

高輪地区4館のプラザで同時募集しておりますが、申込みはお1人様1コースまででお願い致します。

場所：集会室

対象：60歳以上の港区民

定員：各コース10名（抽選）

講師：NPO法人タブレット利活用協会

費用：無料

持物：筆記用具、眼鏡（必要な方）

* iPadはこちらでご用意しております

申込：5月25日（木）～6月25日（木）

窓口またはお電話にて

※当選発表：6月27日（火）より館内掲示にて

段ボールコンポスト講座開催

段ボール箱を使って生ごみをたい肥化します

日時: 7月21日(金) 午前10時(20分程度)

場所: 敬老室C

対象: どなたでも

定員: 20名

費用: 無料(講座終了後に段ボールコンポスト
スタートキットを無料で配布します)

持物: 不要

申込: 事前予約は不要です。開始時間に
会場へお越し下さい。

問い合わせ先: 白金いきいきプラザあるいは
みなとりサイクル清掃事務所ごみ減量推進係
(TEL 3450-8025)

はり・マッサージサービス

専門家による施術が受けられます!

日時: 6月13日(火)、14日(水)
午前10時 午前10時45分
午前11時30分 午後1時30分
午後2時15分 (両日とも)

場所: 敬老室

対象: 65歳以上の港区民

定員: 60名(申込順)

費用: 1000円

持物: ①パジャマ、寝間着等の楽な服装
②手ぬぐい

申込: 窓口またはお電話にて

申込期間: 受付中です



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。



健康講座のご案内

毎月第4金曜日は「健康講座」を開催
しています。当館の看護師が、高齢者
の健康についてわかりやすく解説を
して、毎回大好評です。
今回は5月26日(金) 午前10時
からです。定員や申込はありません。
お気軽にお越し下さい。



～開催のご案内②～

☆バランストレーニング 足腰元気講座☆

筋力、バランス力を高める運動により、下肢の筋力を
鍛え、転倒、骨折の予防や不安軽減を図る講座です。



日時: 6月2日~9月22日 毎週金曜日(全16回) 午前10時~11時30分

場所: 敬老室

対象: 65歳以上の港区民で原則下記のいずれかに該当する方

①要支援の方

②チェックリストにより参加対象とされた方

* 要介護認定を受けている方は、ご参加いただけません。

定員: 8名

費用: 無料

申込: 各高齢者相談センター窓口へ直接お申込み
(利用者による直接申請が条件となります。)

* 申し込みを行う際、印鑑が必要となります。

申込期間: 受付中です



for you Bディ: くつろいday
6月は11日(日)、25日(日)です

毎月第2、第4日曜日は住民主体型のサロン事業で
ゆっくりと一日を過ごす「くつろいday」です♪



「白金ランチサロン」&「白金カレーデー」 ～素敵な仲間と美味しい一時を～

日時: 11日・白金カレーデー 25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～歌とお茶の一時を

時間: 午後0時から

場所: 敬老室

対象: 60歳以上の
港区民

定員はありません。

お気軽にお越し下さい。



麻雀開放～趣味で過ごす午後

時間: 午後0時30分から

場所: サロン室

対象: 60歳以上の
港区民

定員はありません。

お気軽にお越し下さい。



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 @ikikishirokane

