

白金いきいきプラザ 7月予定表

白金いきいきプラザ

平成29年6月25日発行

白金だより 7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～

♪コーラス教室♪

懐かしの唱歌から季節の歌まで、
音楽を通じて楽しく認知症予防♪

日時：7月21日～12月22日(10月27日を除く)

毎週金曜日
午後5時30分～6時30分

* 初回と最終回は午後2時～3時です。

* 初回と最終回に脳の元気度を知る
「ファイブコグ」を行います。

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民

定員：20名(抽選)

費用：無料

申込：6月25日(日)～7月9日(日) 窓口またはお電話にて
※当選発表：7月14日(金)より館内掲示します。



「天の川蛍祭2017」に 歌声サロンが参加!

白金高輪駅付近で開催される「天の川蛍祭」に白金いきいきプラザの歌声サロンの皆様に参加してお祭りを盛り上げます!

7月2日(日)午後2時から
ライブステージにて
世界の民謡を披露します

お時間のある方は
是非ご鑑賞下さい!

☆天の川蛍祭は7月1日(土)
2日(日)の2日間開催されます

みんなの食と健口(けんこう)講座

嚥む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。
簡単な体操も行います。

日時：8月7日～9月18日(毎週月曜日)

午前10時～11時30分

場所：集会室C

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要支援認定の方

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：10名(抽選)

費用：無料

申込：7月1日(土)～

申込方法：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。



～夕涼みコーナー開設のお知らせ～

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。

冷たい麦茶を用意した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：7月1日(土)～8月31日(木)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|---|--|---|
| | | | | | | 1 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 アロハエクササイズ・ヨガ 午後2時 |
| 2 みんなといきいき体操 午前9時50分 | 3 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 利用者懇談会 午後3時15分 入浴 正午～午後4時 | 4 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 | 5 囲碁教室 午後1時 笑って体がつくり 午後2時 入浴 正午～午後4時 | 6 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 | 7 足腰元気 午前10時 麻雀教室 午後1時 入浴 正午～午後4時 | 8 男性のための 料理教室 午前9時30分 折紙教室 午前10時 |
| 9 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 | 10 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 | 11 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 | 12 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 いきいきワガッパ 午後1時 入浴 正午～午後4時 | 13 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 | 14 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 | 15 ボイストレーニング 午前10時 アロハエクササイズ・ヨガ 午後2時 |
| 16/30 みんなといきいき体操 午前9時50分 | 17 カラオケ教室 午後1時 入浴 正午～午後4時 | 18 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 | 19 健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 給手紙 午後1時30分 笑って体がつくり 午後2時 入浴 正午～午後4時 | 20 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 | 21 足腰元気 午前10時 段ボールソファ 午前10時 麻雀教室 午後1時 コーラス教室 午後2時 入浴 正午～午後4時 | 22 男性のための 料理教室 午前9時30分 折紙教室 午前10時 |
| 23 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 | 24/31 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 | 25 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 | 26 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 いきいきワガッパ 午後1時 入浴 正午～午後4時 | 27 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 | 28 足腰元気午前10時 健康講座 午前11時40分 3B体操午後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 | 29 パパッと簡単! 俺の料理 午前10時30分 アロハエクササイズ・ヨガ 午後2時 |

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: 集会室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
 みなとリサイクル清掃事務所ごみ減量推進係
 (TEL 3450-8025)

パパッと簡単！俺の料理 ～こんなに簡単に出来ちゃうの？～

日時: 7月29日(土)
 午前10時30分～午後1時
 場所: 集会室C
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 10名(抽選)
 費用: 400円(材料費)
 申込: 6月25日(日)～7月20日(木)
 窓口またはお電話にて
*** 当選発表: 7月22日(土)より
 館内掲示します。**



男性の申込み大歓迎!

～開催のご案内②～

人気の講座です!

★アロハエクササイズ・ヨガ★

呼吸をするための筋肉を広げ、意識的に呼吸することで細胞を若々しく保ち、脳を活性化します。いくつかのポーズを習得することで、姿勢を美しく保ちバランスを維持する筋力アップで転倒を予防しましょう!

日時: 8月19日、9月2、9、16、30日 10月7、14、21、28日(全9回、土曜日)
 午後2時～3時15分
 場所: 敬老室
 対象: 60歳以上の港区民
 費用: 無料
 定員: 19名(抽選)
 申込: **7月8日(土)～29日(土)**
 窓口またはお電話にて ※当選発表: **8月1日(火)**より館内掲示します。



動きやすい服装で
お越し下さい!

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
 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。
 次回は**7月28日(金) 午前11時40分**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。



for you Bデイ: くつろいday 7月は9日(日)、23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: 9日・白金カレーデー 23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)



美味しいランチをお楽しみ下さい!

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

- 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



“for you Bデイ”とは、地域にお住まいの方々が主体となり開催されるサロン事業です。
 申し込み不要！一日を通して気軽にご参加して「おくつろぎ」頂けます。