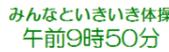
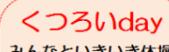
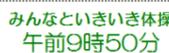
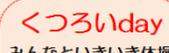


白金いきいきプラザ 5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 ♨️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	端午の節句 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	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
7	8	9	10	11	12	13
	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 手芸教室 午後1時 舞踊教室 午後1時30分	書道教室 午前10時 健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 いきいきワガワガ 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 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	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 NPOアラジン共催 オレンジカフェ 午後1時30分
14	15	16	17	18	19	20
	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 元気湧くわく 午後3時15分 ♨️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 絵手紙を楽しもう 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 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	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 アロハエクササイズ・ヨガ 午後2時
21	22	23	24	25	26	27
	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 手芸教室 午後1時 舞踊教室 午後1時30分	書道教室 午前10時 健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 いきいきワガワガ 午後1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	健康講座 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	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
28	29	30	31			
	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 脳トレ倶楽部 午後2時	健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 絵手紙を楽しもう 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			

白金だより 5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～

★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：5月20日 6月3、10、17、24日 7月1、15、29日 土曜日(全8回)
午後2時～3時

場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
定員：15名(抽選)
申込：4月25日(火)～5月6日(土)
窓口またはお電話にて



動きやすい服装で
お越し下さい！

*5月8日(月)落選者のみにご連絡します

らくらく着付けを 楽しもう

日時：5月11、18日 6月15、29日
7月6、20日 8月3、17日
木曜日(全8回)
午前10時～正午

場所：集会室D
対象：60歳以上の港区民
費用：テキスト代1550円
持物：お問い合わせ下さい
定員：8名(抽選)
申込：4月25日(火)～5月6日(土)
窓口またはお電話にて



*5月8日(月)落選者のみにご連絡します

絵手紙を楽しもう！ ～初心者歓迎～

日時：5月17、31日
6月7、21日 7月19日
水曜日(全5回)
午後1時30分～3時30分

場所：集会室C
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
持物：絵手紙道具／めんそう筆(極細筆)
をお持ちの方はご準備下さい。
定員：10名(抽選)
申込：4月25日(火)～5月6日(土)
窓口またはお電話にて

*5月8日(月)落選者のみにご連絡します

NPOアラジン共催
みんなとオレンジカフェ
～高輪地区版～

日時:5月13日(土)午後1時30分～3時30分
場所:敬老室 参加費:200円



～香りを楽しむコーナーもあります～
ご自分の好きな香りで、スプレーを
作ってみましょう!

お茶を飲みながら、
皆さんで交流しましょう!
お気軽にお越し下さい。

みんなと
オレンジ
カフェ



なべさんの
元気湧くわく講座

嘶家としても活躍中!
なべさんによる、
たくさん笑えてためになるお話♪

日時:5月15日(月)午後3時15分
場所:敬老室
対象:60歳以上の港区民
定員:40名(先着)

是非来て下さい



～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:5月1日(月)から



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5月26日(金)午前10時から
定員や申込はありません。
お気軽にお越し下さい。



くつろいday : 14日(日)、28日(日)

毎月第2、第4日曜日はサロン事業で楽しく過ごす「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:14日・白金カレーデー 28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 @ikiikishirokane



個人登録証更新のお知らせ

現在ご利用いただいております16館共通の港区いきいきプラザ個人登録証で有効期限が平成29年3月31日までとなっている方は、更新手続きをお願いいたします。詳しくは受付にてお問い合わせ下さい。