

# 白金いきいきプラザ 8月予定表

白金いきいきプラザ

平成29年7月25日発行

## 白金だより 8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～

#### 納涼演芸大会

毎年恒例の「納涼演芸大会」が今年も開催されます。  
音楽あり、踊りあり、職員の出し物ありの幅広いジャンルで皆さま楽しみましょう

時期：8月26日(土)  
午前11時～午後4時

場所：敬老室  
対象：60歳以上の港区民の方  
費用：1000円(お弁当代)

定員：約50名(先着順)  
申込：7月25日(火)～8月15日(火)  
窓口またはお電話にて

内容：カラオケ、踊り、その他、職員の出し物

#### 絵手紙を楽しもう！ ～初心者歓迎～

日時：9月～11月  
第1・第3水曜日、全6回  
\* 変更になる場合もございます  
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：7月25日(火)～8月20日(日)  
窓口またはお電話にて  
\* 8月22日(火)落選者のみにご連絡します

#### 平成29年度【後期】 健康トレーニング

時期：平成29年9月～平成30年3月頃  
(毎週1回、20回程度)

日時：火曜日(午前10時)  
水曜日(午前10時)  
木曜日(午後1時30分)

対象：申込時に60歳以上の港区民で、  
1人で会場まで通うことができ、  
6カ月間継続して参加できる人。

定員：28名(抽選)  
申込：8月11日(金)～24日(木)  
受付：第一希望の会場の窓口で、  
直接ご本人様がお申込み下さい。  
(郵送・電話では申し込みできません)



#### 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：8月23日(水)  
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：7月25日(火)～8月15日(火)  
窓口またはお電話にて  
\* 当選発表：8月16日(水)より  
館内掲示します。

7月に引き続き8月も実施します  
男女どなたでも大歓迎！



日	月	火	水	木	金	土
入浴日 月曜日、水曜日、金曜日 入浴時間 午後0時～4時 		1	2	3	4	5
		i Pad講座 午前10時、11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	ボイストレーニング 午前10時
		健康トレーニング 午前10時	囲碁教室 午後1時	らくらく着付け 午前10時	麻雀教室 午後1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		会食サービス 午前11時45分	コーラス教室 午後5時30分	
		民謡教室 午後2時		健康トレーニング 午後1時30分		
6	7	8	9	10	11	12
みんなといきいき体操 午前9時50分	食と健口 午前10時	i Pad講座 午前10時、11時	健康トレーニング 午前10時	輪投げ教室 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
水素浴体験会 午後1時	スポーツ吹矢 午前10時	健康トレーニング 午前10時	囲碁教室 午後1時	会食サービス 午前11時45分	3B体操 午後1時30分	
	ダンス教室 午後0時15分	手芸教室 午後1時	いきいきフラダンス 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	折紙教室 午前10時
	カラオケ教室 午後1時					
13	14	15	16	17	18	19
みんなといきいき体操 午前9時50分	食と健口 午前10時	i Pad講座 午前10時、11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	ボイストレーニング 午前10時
麻雀開放 午後0時30分	スポーツ吹矢 午前10時	健康トレーニング 午前10時	囲碁教室 午後1時	らくらく着付け 午前10時	健康講座 午前11時40分	アロハエクササイズ・ヨガ 午後2時
	ダンス教室 午後0時15分	水墨画サロン 午後1時30分	笑って体づくり 午後2時	会食サービス 午前11時45分	麻雀教室 午後1時	
	カラオケ教室 午後1時	民謡教室 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	
20	21	22	23	24	25	26
みんなといきいき体操 午前9時50分	食と健口 午前10時	i Pad講座 午前10時、11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
	スポーツ吹矢 午前10時	健康トレーニング 午前10時	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	
	ダンス教室 午後0時15分	手芸教室 午後1時	いきいきフラダンス 午後1時		3B体操 午後1時30分	折紙教室 午前10時
	カラオケ教室 午後1時		パパッと簡単！ 俺の料理 午前10時30分		コーラス教室 午後5時30分	納涼演芸大会 午前11時
27	28	29	30	31	～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)	
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	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0時15分 カラオケ教室 午後1時	i Pad講座 午前10時、11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 笑って体づくり 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		

# ★アロハエクササイズ・ヨガ★

平成29年度第2期

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～10月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

持物：タオル、お飲物、動きやすい服装

定員：19名(抽選)

申込：受付中です(7/29(土)まで) 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～15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8月18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。



## 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) 品川駅から新宿駅西口 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～

### 水素足浴体験会

日時：8月6日(日)

①午後1時 ②午後1時15分

③午後1時30分 ④午後1時45分

場所：浴室

対象：60歳以上の港区民

費用：無料

定員：各時間帯2名まで計8名(抽選)  
(重複応募は出来ません)

申込：7月25日(火)～8月1日(火)

窓口またはお電話にて

\* 当選発表：8月3日(木)

より館内掲示します。



#### ●血行を良くし、血流障害を予防する

足は体の末端にある部位なので、血流が滞りやすいという特徴があります。

足浴で足を温めることで全身の血行を良くし、循環機能を高めます。血の巡りが良くなると、老廃物の排泄がスムーズになり、むくみの改善にも役立ちます。

#### ●リラックス効果や睡眠促進効果がある

足を温めることにより、筋肉の疲れの軽減や、疼痛の緩和という効果が期待できます。また、全身の血流が良くなることで、気分を落ち着かせる働きのある「副交感神経」が優位になり、リラックス効果や睡眠促進効果を得られます。

#### ●電気を使わず、マグネシウムとクエン酸を使って水素を発生させるので、安心・安全です！



for you B day : くつろいday  
8月は27日(日)に開催です！



住民主体型のサロン事業「くつろいday」♪

\* 8月は1回のみ開催ですのでご注意ください。

### 「白金ランチサロン」～素敵な仲間と美味しい一時を～

日時：8月27日・白金ランチサロン(13日(日)の開催はございません)

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。



“for you B day”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。