白金いきいきプラザ　３月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 笑って体力つくり 午後2時 ♨入浴♨ 正午～午後4時	2 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	3 ひな祭り 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	4 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30分
5 休館日	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	7 水墨画サロン 午後1時30分 民謡教室 午後2時	8 書道教室 午前10時 囲碁教室 午後1時 リズム体操 午後1時30分 ♨入浴♨ 正午～午後4時	9 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	10 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	11 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
12 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	13 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	14 手芸教室 午後1時 舞踊教室 午後1時30分	15 囲碁教室 午後1時 笑って体力つくり 午後2時 ♨入浴♨ 正午～午後4時	16 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	17 健康講座 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	18 ボイストレーニング 午前10時30分
19 みんなといきいき体操 午前9時50分	20 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 ♨入浴♨ 正午～午後4時	21 水墨画サロン 午後1時30分 民謡教室 午後2時	22 書道教室 午前10時 囲碁教室 午後1時 リズム体操 午後1時30分 ♨入浴♨ 正午～午後4時	23 輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分	24 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	25 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
26 くつろいday みんなといきいき体操 午前9時50分 ブランチサロン 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	27 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	28 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	29 囲碁教室 午後1時 白金茶会 午前10時 11時 12時 ♨入浴♨ 正午～午後4時	30 輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分	31 麻雀教室 午後1時 ♨入浴♨ 正午～午後4時	

白金いきいきプラザ　　平成29年2月25日発行

白金だより　3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～

4館合同バスハイク

♪信玄餅工場～武田神社～ハーブ公園～ワイン工場♪を巡ります♪





日時：3月30日（木）午前8時～午後4時30分（予定）
集合・解散：応募した各いきいきプラザ乗降場所
対象：60歳以上の港区民
定員：80名（各館抽選20名）
費用：1,500円
＊当選後3月20日（月）までに応募した館でお支払ください。
＊キャンセルは3月27日（月）までにお願いします。
（期日を過ぎると返金が出来ない場合がございます。）
申込：2月25日（土）～3月10日（金）午後5時まで
☆3月13日（月）各館にて当選番号を掲示します。
ご来館のうえご確認頂くか、お電話にてお問い合わせ下さい。
＊詳細は窓口にてお問い合わせ下さい。

白金茶会の開催～北里大学茶道同好会によるお点前～

和室と洋室、2種類のお点前を一度に贅沢にご体験頂けます（和室・洋室イスあり）



日時：3月29日（水）午前10時～　11時～　12時～（3回開催します）
場所：集会室B　集会室D
対象：60歳以上の港区民
定員：各回10名(抽選)
費用：100円（席料として）
申込：窓口またはお電話にて
申込期間：2月25日（土）～3月25日（土）
※落選の場合のみ3月27日（月）までにご連絡致します。





個人登録証更新のお知らせ

～いきいきプラザ利用登録証の更新が近づいております～

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（緑または青のカード）の期限が平成29年3月31日までとなっております。
3月1日（水）より更新手続きを受付いたしますので、詳細は2月以降の広報みなとをご覧いただくか、各いきいきプラザまでお問い合わせください。

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
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



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。



エレベーター設置工事のお知らせ

平成29年1月10日（火）から
3月10日（金）まで

エレベーター取り換え工事の為
エレベーターが使用できません。
又、工事資材の関係で駐輪所も
使用できなくなります。
ご不便をおかけしますが、ご理解・
ご協力をよろしくお願いいたします。

～開催のご案内②～

平成29年度各講座の申込み開始

4月以降の各講座の申込みです！

申込対象者：60歳以上の港区民
受付期間：2月25日（土）～3月15日（水）
申込み多数の場合は抽選となります。
詳しくは受付にてお問い合わせ下さい。

利用者懇談会

皆さまの忌憚ないご意見をお寄せ下さい。
日時：3月20日（月）午後3時（予定）
※カラオケ教室終了後
場所：敬老室
参加費：無料
対象：当館ご利用者様
定員：50名（先着／申込不要）



ボイストレーニング～ボイストレーニングと歌い方～

人気のボイストレーニングが教室事業になりました。
初級・中級者向けの教室です。（未経験者、初心者の方はご遠慮下さい。）

実施日：第1・3土曜日　　時間　：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：15名（抽選）　月謝：1,000円
詳しくは受付にてお問い合わせ下さい。





くつろいday　：12日（日）、26日（日）

毎月第2、第4日曜日は朝の体操に始まりお食事や
サロン事業で楽しく過ごす「くつろいday」です♪



「白金ブランチサロン」&「白金カレーデー」
～素敵な仲間と美味しい一時を～

日時：12日・白金カレーデー　26日・白金ブランチサロン
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

日時：12日、26日　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

日時：12日、26日　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。



臨時休館のお知らせ　：　平成29年3月5日（日）

施設点検のため、臨時休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。