

白金いきいきプラザ 12月予定表

白金いきいきプラザ

平成29年11月25日発行

白金だより 12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～

【東京都済生会中央病院共催講座】

白金で理学療法士と脳活始めませんか？

日時：平成30年1月5日～3月30日 毎週金曜日(全13回)
午前10時～11時 * 初回、12回目のみ11時30分終了

場所：集会室C

講師：東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター
國枝洋太先生

対象：60歳以上の港区民の方

定員：15名(抽選)

費用：無料

持物：筆記用具、飲み物

申込：12月1日(金)～20日(水)

窓口またはお電話にて * 当選発表：12月25日(月)より館内掲示します



- * 当日は動きやすい服装でお越し下さい。
 - * 任意でスポーツ保険に加入できます。
- お問い合わせは窓口にて。

4館合同イベント!

年末年始だよ♪全員集合
～年越しそばのお振舞い～

❖職員手作り特製だし!
心も体もほっこりするあったか～いおそばです♪

日時：12月29日(金)午前11時から
* 午前10時30分から整理券配布です

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民の方

費用：無料(100食限定、なくなり次第終了)

申込：不要 当日直接お越し下さい

「うた声サロン」敬老室で同時開催♪
①11:45～②12:45～※各回内容同じ

良いお年を!

年末年始休館日のお知らせ

平成29年12月29日(金)
～平成30年1月3日(水)

上記の通り休館いたします。

年始は、1月4日(木)より
通常通り開館いたします。

いつも白金いきいきプラザをご利用頂きありがとうございます。本年も残り少なくなりましたが、来年も皆様に愛されるプラザを目指して、職員一同ラストスパートで頑張ります!!

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		休館日のお知らせ 平成29年12月29日(金) ～平成30年1月3日(水) 年末年始の上記期間はお休みです。 1月4日(木) から通常通り開館いたします。 皆様のご来場を心よりお待ちしております。			1 足腰元気 午前10時 麻雀教室 午後1時 コーラス教室 午後5時30分	2 ポイストレーニング 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 ①午後1時30分 ②午後3時
3 みんなといきいき体操 午前9時50分 民謡教室 午後2時	4 物語を楽しむ朗読 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	5 健康トレーニング 午前10時 水墨画サロン 午後1時30分	6 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 絵手紙 午後1時30分 笑って体力づくり 午後2時	7 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	8 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 コーラス教室 午後5時30分	9 男性料理教室 午前9時30分 折紙教室 午前10時 アロハエクササイズ・ヨガ ①午後1時30分 ②午後3時 年忘れ!演芸大会 午前11時
10 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	11 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	12 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	13 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	14 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	15 足腰元気 午前10時 麻雀教室 午後1時	16 ポイストレーニング 午前10時
17 みんなといきいき体操 午前9時50分	18 物語を楽しむ朗読 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	19 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	20 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	21 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	22 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 コーラス教室 午後2時	23 男性のための料理教室 午前9時30分 折紙教室 午前10時 ワンデーコーラス歌の会 第2回演奏会 午後2時30分
24 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	25 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	26 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	27 囲碁教室 午後1時	28 輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分	29 4館合同イベント 年末だよ! 全員集合 年越しおそばのお振舞い 午前11時	

ワンデーコーラス歌の会 ♪第2回演奏会♪

日時: 12月23日(土)
午後2時30分開演(2時開場)
場所: 集会室B
費用: 無料

アカペラによる四季の歌
花の街 夏の思い出
少年時代 お江戸日本橋
遠い夏の日 雪
ホワイトクリスマス 他

主催: ワンデーコーラス歌の会
共催: 白金いきいきプラザ

利用者懇談会

★1年の締めくりに、皆さまの
忌憚ないご意見をお寄せ下さい

日時: 12月25日(月)午後3時(予定)
※カラオケ教室終了後
場所: 敬老室
対象: 当館ご利用者
定員: 50名(先着)
費用: 無料
申込: 不要
当日、直接お越しください♪



～開催のご案内②～

パパッと簡単！俺の料理
～こんなに簡単に出来ちゃうの？～

男女どなたでも大歓迎！



簡単だけど美味しい料理、一緒に作って食べませんか？
12月は「誰でも出来るXmas料理」がテーマです。

バイキング形式で頂きます

日時: 12月16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: 8名(抽選)
費用: 400円(材料費)
申込: 11月25日(土)～12月10日(日)



前回の「洋風料理」メニュー

窓口またはお電話にて

* 当選発表: 12月11日(月)より館内掲示します。
* 申込時に食品アレルギーの有無をお知らせ下さい。

量は目分量、時間は計らない
だけど“美味しい!!”

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12月22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
12月は10日(日)、24日(日)です！



毎月第2、第4日曜日は住民主体型サービスで
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」～素敵な仲間と美味しい一時を～

日時: 10日・白金カレーデー 24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！



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



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 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。
☆くつろいdayのお手伝い(体操、調理や演奏など)のボランティアを募集しております。