

白金いきいきプラザ 10月予定表

白金いきいきプラザ

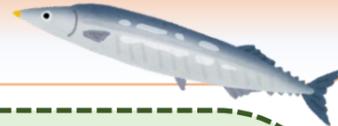
平成29年9月25日発行

白金だより 10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～



第2回 みんなの福祉用具祭りin白金

年に一度のお祭りです！
好評につき本年度も
開催します！

シルバーカーやくつ、杖の展示・調整を無料で行います。
便利グッズの体験コーナーや転倒予防、住環境について
の展示などがあります。
益々いきいき元気になる講座など、盛り沢山の一日です！



日時：10月20日(金)
午前9時45分～午後4時頃
場所：集会室A、B、敬老室
対象：港区民の方
*参加者にはプレゼントがあります



いつまでも 自分の足で 歩くまち

昨年の様子です

なべさんの元気湧くわく講座

噺家としても活躍中！
なべさんによる、たくさん笑えて
ためになるお話♪

日時：10月16日(月)午後3時15分
場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民の方
定員：40名(先着)



是非来て下さい！

体力測定会

ご自身の体力を確認してみませんか？
自分に適した運動プログラムを考える
チャンスです！

日時：10月21日(土) 敬老室
場所 午前10時～午後1時
10月23日(月) 集会室B
午前9時～午後0時
*いずれかの日のご都合が
良い時間にお申込み下さい。
対象：60歳以上の港区民の方
申込：9月25日(月)～10月15日(日)
詳細はお問い合わせ下さい！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
みんなといきいき体操 午前9時50分	物語を楽しむ朗読 午前10時	健康トレーニング 午前10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	ボイストレーニング 午前10時
	スポーツ吹矢 午前10時	水墨画サロン 午後1時30分	書道教室 午前10時	会食サービス 午前11時45分	コーラス教室 午後5時30分	季節のぬり絵 午前10時30分
	ダンス教室 午後0時15分	民謡教室 午後2時	囲碁教室 午後1時	健康トレーニング 午後1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
	カラオケ教室 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			
8	9	10	11	12	13	14
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	カラオケ教室 午後1時	健康トレーニング 午前10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	ボイストレーニング 午前10時
		手芸教室 午後1時	囲碁教室 午後1時	健康トレーニング 午後1時30分	3B体操 午後1時30分	折紙教室 午前10時
		舞踊教室 午後1時30分	いきいきフラダンス 午後1時		コーラス教室 午後5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
			ほのぼの作品展 午前10時～午後4時			
15	16	17	18	19	20	21
みんなといきいき体操 午前9時50分	物語を楽しむ朗読 午前10時	健康トレーニング 午前10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	アロハエクササイズ・ヨガ ①午後1時30分 ②午後3時
	スポーツ吹矢 午前10時	水墨画サロン 午後1時30分	囲碁教室 午後1時	会食サービス 午前11時45分	コーラス教室 午後5時30分	
	ダンス教室 午後0時15分	民謡教室 午後2時	絵手紙 午後1時30分	健康トレーニング 午後1時30分		
	カラオケ教室 午後1時		笑って体力づくり 午後2時		福祉用具祭り 午前9時45分 ～午後4時	体力測定会 午前10時 ～午後1時
	元気湧くわく 午後3時15分					
22	23	24	25	26	27	28
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	健康トレーニング 午前10時	健康トレーニング 午前10時	輪投げ教室 午前10時	健康講座 午前10時	折紙教室 午前10時
	ダンス教室 午後0時15分	手芸教室 午後1時	書道教室 午前10時	会食サービス 午前11時45分	麻雀教室 午後1時	アロハエクササイズ・ヨガ ①午後1時30分 ②午後3時
	カラオケ教室 午後1時	舞踊教室 午後1時30分	囲碁教室 午後1時	健康トレーニング 午後1時30分	3B体操 午後1時30分	
	体力測定会 午前9時 ～午後0時		いきいきフラダンス 午後1時			
29	30	31	入浴日 月曜日、水曜日、金曜日 入浴時間 午後0時～4時			
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	健康トレーニング 午前10時	芸術の秋 			
	ダンス教室 午後0時15分	脳トレ倶楽部 午後2時				
	カラオケ教室 午後1時					



男性のための料理教室



初めての方でも大丈夫です！一緒に料理をつくりませんか？

日時:11月11、18、25日 12月9、23日 1月13、27日
2月10、24日 3月10、24日 (全11回)土曜日
午前9時30分～午後1時30分

場所:集会室C

対象:60歳以上の港区民の男性の方

定員:15名(抽選)

費用:1回600円 *調理の初回のみ調味料代を含む1000円

申込:窓口またはお電話にて

申込期間:10月4日(水)～11月4日(土)

*11月6日(月)に結果を郵送します。



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10月27日(金)午前10時からです。定員や申込はありません。お気軽にお越し下さい。



～開催のご案内②～

☆「ほのぼの作品展」☆

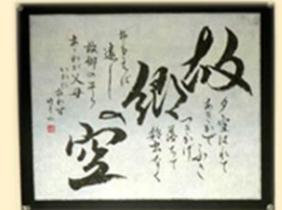
毎年恒例、秋の展覧会
今年も2日間の開催です！

日時:10月11日(水)、12日(木)
午前10時～午後4時

場所:集会室A、B

費用:無料

申込:不要。どなたでもご覧になれます。
当日、直接お越し下さい♪



☆手芸
☆書道
☆折り紙
☆絵手紙
☆押し絵
☆水墨画
☆フラワーアレンジメントなど

★作品の出展申込期間 9月22日(金)～10月6日(金)

❁「ほのぼの作品展」は港区内すべてのいきいきプラザで同時開催いたします。
ぜひ各館を巡って区民の皆様の作品をお楽しみください。

昨年作品より



for you B デイ : くつろいday
10月は8日(日)、22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:8日・白金カレーデー 22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

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



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。