

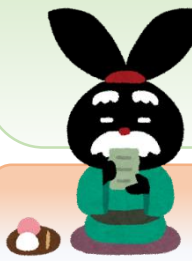
白金いきいきプラザ 9月予定表

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 		 ♡ 9月18日は敬老の日です ♡			🔥 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 ボイストレーニング 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	🔥 4 🔥	5	🔥 6 🔥	7	🔥 8 🔥	9
みんなといきいき体操 午前9時50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	水墨画サロン 午後1時30分 民謡教室 午後2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	輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分	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	男性のための料理教室 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
10	🔥 11 🔥	12	🔥 13 🔥	14	🔥 15 🔥	16
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	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	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 囲碁教室 午後1時 いきいきワダン 午後1時 押絵作り教室 午後1時	輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分 押絵作り教室 午後1時	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	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 ①午後1時30分 ②午後3時
17	🔥 18 🔥	19	🔥 20 🔥	21	🔥 22 🔥	23
みんなといきいき体操 午前9時50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	水墨画サロン 午後1時30分 民謡教室 午後2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 なごみの音楽会 午後1時	輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分	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5時30分	折紙教室 午前10時 パパッと簡単！ 俺の料理 午前10時30分
24	🔥 25 🔥	26	🔥 27 🔥	28	🔥 29 🔥	30
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	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	書道教室 午前10時 囲碁教室 午後1時 いきいきワダン 午後1時	輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分	麻雀教室 午後1時 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 高輪地区いきいきフェスタ2017 白金いきいきプラザ 午前10時から

白金いきいきプラザ

平成29年8月25日発行

白金だより 9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～

♪ なごみの音楽会 ♪

和を伝える、邦楽
三味線と長唄を楽しみましょう

日時：9月20日（水）
午後1時～午後2時30分

場所：敬老室

対象：60歳以上の港区民

費用：無料

定員：40名（申込順）

申込：受付中～9月19日（火）

窓口またはお電話にて

共催：カトレアサロン・白金いきいきプラザ



♪演奏
♪長唄演奏
♪みんなで唄おう
♪楽器紹介



出演：中島勝祐記念会の皆様

☆押絵作り教室☆

来年の干支は戌だワン♪

ほのぼの作品展に
出品しませんか



日時：①9月13日（水）

②9月14日（木）

各午後1時～午後5時のお好きな時間

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民

費用：材料費（申し込み時に徴収します）

定員：各回15名（先着）

申込：受付中～8月28日（月）

窓口またはお電話にて

☆作品のカタログ見本は事務所にあります。

☆物語を楽しむ朗読☆

作品の世界をあなたの声で
表現してみませんか。
楽しく朗読を学びましょう。

日時：10月2日～12月18日

第1・第3月曜日（全6回）

午前10時～11時30分

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民

定員：10名（抽選）

講師：宮下 操先生

費用：無料

申込：8月25日（金）～9月16日（土）

窓口またはお電話にて

* 当選発表：9月20日（水）より
館内掲示します



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：9月23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：10名(抽選)
費用：400円(材料費／当日徴収します)
持物：エプロン、三角巾
申込：8月25日(金)～9月15日(金)
窓口またはお電話にて
申込時に食品アレルギーの有無を
お伝え下さい
*発表：9月18日(月)に落選者へ連絡します

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9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。

高輪地区いきいきフェスタ2017

～白金・高輪はおもしろい！きて みて ためして 地域を知ろう～

●日時：9月30日(土)
午前10時～16時予定
●場所：白金台いきいきプラザ
●対象：港区民
●申込：不要
※詳細は別紙参照

○介護予防体操 ○血管年齢測定 ○骨密度測定
○スポーツコーナー ○ウォーキング企画 ○講演会
○口腔健康講座 ○お菓子販売 ○お野菜販売 他多数

年に1度の地域イベント

来場
プレゼント

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



～開催のご案内②～

「ほのぼの作品展」作品募集

今年も10月11日(水)、12日(木)に
「ほのぼの作品展」が開催されます。
つきましては、開催に向けて皆様の力作を
お待ちしております。

☆手芸作品 ☆書道作品 ☆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

募集期間：9月22日(金)～10月6日(金)
受付場所：事務所窓口でお預かりいたします。
対象：おおむね60歳以上の港区民の方



去年の作品より



for you B デイ：くつろいday
9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！



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。