

白金いきいきプラザ 11月予定表

白金いきいきプラザ

平成29年10月25日発行

白金だより 11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～



♪年忘れ！演芸大会♪

早いもので年の瀬が近づいてきました。皆さんお楽しみの恒例行事「年忘れ！演芸大会」が今年も開催されます。唄あり、踊りあり、職員の出し物ありの幅広いジャンルで一緒に楽しみましょう。

時期：12月9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：11月9日(木)～11月30日(木)
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

ご自慢の芸をご披露してみませんか



昨年の様子



秋の午後は フラダンス&ハワイアンコンサート

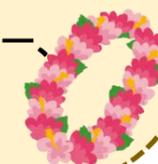
時期：11月15日(水) 午後3時～午後4時
場所：敬老室

対象：60歳以上の港区民の方
費用：無料
定員：40名(先着順)

申込：10月25日(水)～11月10日(金)
窓口またはお電話にて

(定員に達したら受付を終了します)

出演者：那須美智代氏&パプラ東京港区校チーム
東海大タカナワイアンズチーム
(ウクレレ、スチールギター、ギター、チェロ、フルート各奏者)



停電・断水のお知らせ

11月19日(日)午前10時30分～午後0時は検査及び工事のため電気と水道が使用できません。

(館内の照明、空調、換気、給湯器EV、トイレ、ウォータークーラー)

当館ご利用の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほど宜しくお願いいたします。なお、「いきプラ体操」(9時15分～)は通常通り開催いたします。

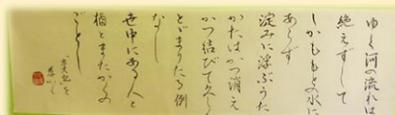


日	月	火	水	木	金	土	
入浴日 月曜日、水曜日、金曜日 入浴時間 午後0時～4時 			1 健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時 絵手紙 午後1時30分 笑って体力づくり 午後2時	2 輪投げ教室 午前10時 会食サービス 午前11時45分 健康トレーニング 午後1時30分	3 麻雀教室 午後1時 コーラス教室 午後5時30分	4 ボイストレーニング 午前10時 季節のぬり絵 午前10時30分	
	5 みんなといきいき体操 午前9時50分	6 物語を楽しむ朗読 午前10時 スポーツ吹矢 午前10時 ダンス教室 午後0時15分 カラオケ教室 午後1時	7 健康トレーニング 午前10時 水墨画サロン 午後1時30分 民謡教室 午後2時	8 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	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 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	11 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
	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	14 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	15 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 フラ&ハワイアン 午後3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 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	18 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
	19 みんなといきいき体操 午前9時50分	20 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	21 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	22 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	23 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 パパッと簡単！ 俺の料理 午前10時30分	24 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	25 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
26 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	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	28 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 脳トレ倶楽部 午後2時	29 健康トレーニング 午前10時 囲碁教室 午後1時	30 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 			

～活動のご報告～

☆ほのぼの作品展☆

10月11日(水)、12日(木)ほのぼの作品展が開催されました。多数の出展作品が飾られ、2日間で200人弱の方にお越し頂きました。皆様の力作の一部を紙上でご披露します。



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11月24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

- 都営バス 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
- 都営バス (都06) 新橋駅から渋谷駅 四の橋バス停 徒歩3分
- 都営バス (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～



パパッと簡単！俺の料理 ～こんなに簡単に出来ちゃうの？～

簡単だけど美味しい料理、一緒に作って食べませんか？
11月は「洋風料理」がテーマです。

日時: 11月23日(木)
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: 10月25日(水)～11月15日(水)
窓口またはお電話にて
* 当選発表: 11月17日(金)より館内掲示します。



男女どなたでも大歓迎！
12月も開催します！



量は目分量、時間は計らないけど“美味しい!!”



for you B デイ : くつろいday 11月は12日(日)、26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: 12日・白金カレーデー 26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。