



日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> <p><b>🔥入浴日</b> 月曜日、水曜日、金曜日</p> <p><b>🔥入浴時間</b> 12:00~16:00</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>介護予防事業の予定は中面にあります。 「食と健口」 「バランストレーニング 足腰元気」 「男性のための料理教室」</p> </div> </div>						1
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> <p>夕涼みコーナー開設中 サロン室 17:00~20:00</p> </div>						ボイストレーニング 10:00~11:30  季節のぬり絵 10:00~12:00  アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
2/30	3	4	5	6	7	8
みんなといきいき体操 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:00~12:00  ダンス教室 12:15~15:00  カラオケ教室 13:00~15:30  物語を楽しむ朗読 13:30~15:00	水墨画サロン 13:30~15:00  民謡教室 14:00~16:30	囲碁教室 13:00~17:00  絵手紙を楽しもう 13:30~15:30  笑って体力づくり 14:00~15:30	輪投げ教室 10:00~11:30  会食サービス 11:45~12:30	麻雀教室 13:00~17:00  舞踊教室 13:30~16:00  コーラス教室 17:30~18:30	折紙教室 10:00~12:00  アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
9	10	11	12	13	14	15
みんなといきいき体操 9:50~10:05  くつろいday  白金カレーデー 10:30~ うたごえ喫茶 12:00~ 麻雀開放 12:30~	スポーツ吹矢 10:00~12:00  ダンス教室 12:15~15:00  カラオケ教室 13:00~15:30		書道教室 10:00~12:00  いきいきワガ以 13:00~15:00  囲碁教室 13:00~17:00	輪投げ教室 10:00~11:30  会食サービス 11:45~12:30	麻雀教室 13:00~17:00  コーラス教室 17:30~18:30  3B体操 13:30~15:00	ボイストレーニング 10:00~11:30  アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
16	17	18	19	20	21	22
みんなといきいき体操 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:00~12:00  ダンス教室 12:15~15:00  カラオケ教室 13:00~15:30  物語を楽しむ朗読 13:30~15:00	水墨画サロン 13:30~15:00  民謡教室 14:00~16:30	囲碁教室 13:00~17:00  絵手紙を楽しもう 13:30~15:30  笑って体力づくり 14:00~15:30  民謡を一緒に 歌いましょう 13:30~15:00	輪投げ教室 10:00~11:30  会食サービス 11:45~12:30	スローエアロビ 10:00~11:30  麻雀教室 13:00~17:00  コーラス教室 17:30~18:30	折紙教室 10:00~12:00  アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
特別ランチ会 11:30~  白金名画座 13:00~						
23	24	25	26	27	28	29
みんなといきいき体操 9:50~10:05  くつろいday  ランチサロン 10:30~ うたごえ喫茶 12:00~ 麻雀開放 12:30~	ダンス教室 12:15~15:00  カラオケ教室 13:00~15:30	脳トレ倶楽部 14:00~15:30  舞踊教室 13:30~16:00	書道教室 10:00~12:00  囲碁教室 13:00~17:00  いきいきワガ以 13:00~14:00  手芸教室 13:00~16:00	輪投げ教室 10:00~11:30  会食サービス 11:45~12:30	スローエアロビ 10:00~11:30  健康講座 11:40~12:00  麻雀教室 13:00~17:00  コーラス教室 17:30~18:30  3B体操 13:30~15:00	アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00

### 手芸教室のご案内

日時:9月26日(水)13:00  
場所:集会室C  
対象:60歳以上の港区民  
定員:10名(抽選)  
費用:1100円  
持物:はさみ、ボンド  
申込期間:8月30日(木)~9月15日(土)  
窓口またはお電話にて  
\*発表:9月17日(月)より館内掲示します



毎回テーマを決めて手芸を楽しみます。  
9月は「干支根付」です。



5個作ります  
(写真はイメージです)

### ♪スローエアロビック教室♪

脳フィットネスを高めるスローエアロビック  
気分を高め、やる気をアップ♪  
日時:9月21日~10月26日(全5回)  
(10月19日を除く、毎週金曜日)  
10:00~11:30  
場所:敬老室  
対象:60歳以上の港区民  
定員:20名(抽選)  
費用:無料  
講師:浅山美樹先生  
(公益社団法人日本エアロビック所属)  
申込:8月26日(日)~9月13日(木)  
窓口またはお電話にて  
\*当選発表:9月14日(金)より館内掲示



動きやすい服装でお越し下さい

### ☆楽しい朗読教室☆

朗読は読み手と聴き手のコミュニケーション。  
深い呼吸、メリハリのある声は人生を  
明るくします。レッスンに楽しく取り組  
みましょう。

日時:10月1日~3月18日までの  
第1・第3月曜日(全12回)  
13:30~15:00  
場所:集会室C  
対象:60歳以上の港区民  
定員:15名(抽選)  
費用:無料  
講師:宮下操氏  
申込:8月27日(月)~9月17日(月)  
窓口またはお電話にて  
\*発表:9月20日(木)より館内掲示します

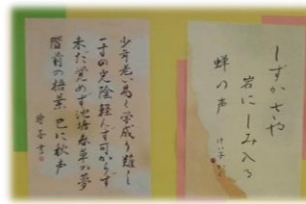


初回10月1日は白金の森にて前回の教室  
メンバーが発表会をします。見学&応援に  
行きますので、レッスンは15日から  
です。  
今回ご参加の皆様も半年後に発表会を行う  
予定ですので是非雰囲気をご覧ください!



## 「ほのぼの作品展」作品募集

今年も10月10日(水)、11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。



昨年の作品より

**募集期間: 9月21日(金)～10月5日(金)**  
**対象: おおむね60歳以上の港区民の方**  
**募集作品: 絵画、書道、生け花、手工芸、詩歌、写真などの趣味、特技を生かしたもの**

## カトリアサロン共催 民謡を一緒に歌いましょう♪



**日時: 9月19日(水) 13:30～15:00**  
**場所: 敬老室**  
**定員: 30名(先着順)**  
**申込: 不要**  
 当日会場へお越し下さい  
**費用: 無料**

三味線の演奏・伴奏と共に、東京音頭や黒田節を歌いましょう♪



## 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 9:15～9:45**  
 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 9:50～**  
 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28日(金) 11:40**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。

## 9月の介護予防事業の予定

### 食と健口

☆月曜日 10:00 3日 10日 17日

### バランストレーニング 足腰元気

☆金曜日 10:00 7日 14日

### 男性のための料理教室

☆土曜日 9:30 8日 15日 22日 29日



## 住民主体型サービス for you B デイ:くつろいday

foryouB

9月は9日と23日の日曜日に開催します!



### 「白金ランチサロン」

**日程: 9日・白金カレーデー 23日・白金ランチサロン**  
**受付: 10:15 開始: 10:30**  
**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」

**日時: 9日、23日 12:00**  
**場所: 敬老室**

対象: 60歳以上の港区民



### 「麻雀開放」

**日時: 9日、23日 12:30**  
**場所: サロン室**

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。

### 「特別ランチ会」

**日程: 16日(日) 受付: 11:15 開始: 11:30**  
**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)**



### 白金名画座

上映予定:「晩春」1949年 監督:小津安二郎 主演:原節子

日時: 9月16日(日) 13:00 場所: 敬老室 対象: 60歳以上の港区民  
 定員: 30名(先着) 費用: 無料 \* 申込不要、当日会場へお越し下さい

## 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丁目10番12号  
 電話: 03-3441-3680 FAX: 03-3444-9829  
 【開館時間】月曜から土曜: 9:00～21:30  
 日曜日: 9:00～17:00

- 電車  
地下鉄南北線・三田線 白金高輪駅 3番出口 徒歩8分
- 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 四ノ橋バス停 徒歩3分  
(品97) 品川車庫から新宿駅西口 四ノ橋バス停 徒歩3分
- 港区コミュニティバスちいばす  
(高輪ルート) 品川駅港南口から浅草線三田駅前 高輪地区総合支所前バス停 徒歩10分

ホームページ <http://ikiiki-sirokane.foryou.or.jp/>  
 メールアドレス [ikiiki-sirokane@foryou.or.jp](mailto:ikiiki-sirokane@foryou.or.jp)



★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。  
 ★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。  
 ★当プラザには駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。