

白金いきいきプラザ

7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 みんなといきいき体操 9:50~10:05	2 スポーツ吹矢 10:00~12:00 カラオケ教室 13:00~15:30 ダンス教室 12:15~15:00 物語を楽しむ朗読 13:30~15:00	3 水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	4 囲碁教室 13:00~17:00 笑って体力づくり 14:00~15:30	5 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	6 麻雀教室 13:00~17:00	7 季節のぬり絵 10:00~12:00 ボイストレーニング 10:00~11:30
8 みんなといきいき体操 9:50~10:05	9 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	10 舞踊教室 13:30~16:00	11 書道教室 10:00~12:00 囲碁教室 13:00~17:00 いきいきワガヲ 13:00~14:00	12 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	13 麻雀教室 13:00~17:00 3B体操 13:30~15:00	14 折紙教室 10:00~12:00
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~						
15 みんなといきいき体操 9:50~10:05	16 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 粋な男の浴衣 14:00~16:00	17 水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	18 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	19 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	20 麻雀教室 13:00~17:00	21 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
おわん猫コンサート 13:00~						
22 みんなといきいき体操 9:50~10:05	23 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 粋な男の浴衣 14:00~16:00 元気湧くわく 15:15~16:30	24 舞踊教室 13:30~16:00	25 書道教室 10:00~12:00 囲碁教室 13:00~17:00 いきいきワガヲ 13:00~14:00 手芸教室 13:00~16:00	26 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	27 健康講座 11:40~12:00 麻雀教室 13:00~17:00 3B体操 13:30~15:00 コーラス教室 17:30~18:30	28 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
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~						
29 白金名画座 11:00~	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 粋な男の浴衣 14:00~16:00	31 脳トレ倶楽部 14:00~15:30	入浴日 月曜日、水曜日、金曜日 入浴時間 12:00~16:00 介護予防事業 「男性のための料理教室」 「足腰元気」 「健康トレーニング」 の予定は中面にあります。			
~夕涼みコーナー開設のお知らせ~ 17:00~20:00の間、「サロン室」を開放します。 詳しくは中面をご覧ください。						

港区立白金いきいきプラザ 白金だより

7月号



手芸教室のご案内

日時:7月25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:700円
 持物:はさみ



申込期間:6月30日(土)~7月15日(日)
 *発表:7月17日(火)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。
 7月は「リボンフラワー:スイートピー」です。



(写真はイメージです)

アロハエクササイズ・ヨガ

日時:7月21, 28日 8月11, 18日
 9月1, 8, 15, 22, 29日
 土曜日 全9回
 ①13:30~14:30
 ②15:00~16:00



場所:敬老室
 対象:60歳以上の港区民
 定員:各コース19名(抽選)
 費用:無料

申込:窓口またはお電話にて
 申込期間:6月22日(金)~7月7日(土)
 *発表:7月10日(火)より館内掲示します

呼吸をするための筋肉を広げ、意識的に呼吸することで細胞を若々しく保ち脳を活性化します。
 いくつかのポーズを習得することで、姿勢を美しく保ち、バランスを維持する筋力アップで転倒を予防しましょう

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:7月23日(月)15:15~16:30
 場所:敬老室
 対象:60歳以上の港区民
 定員:40名(先着)
 費用:無料
 講師:渡邊 一雄氏



なべさんの元気湧くわく講座は、文化教養娯楽、社会貢献など様々なジャンルから、毎回違ったテーマでお話をされる楽しい講座です！

コーラス教室

懐かしの唱歌から季節の歌まで
 音楽を通じて楽しく認知症予防♪

日時:7月27日~12月21日 毎週金曜日
 *10月26日、11月23日はお休み
 17:30~18:30

場所:集会室C
 対象:60歳以上の港区民
 定員:20名(抽選)
 費用:無料
 講師:宇高 和子先生
 (NPO法人高齢者の音楽を考える会)

申込:窓口またはお電話にて
 申込期間:6月25日(月)~7月15日(日)
 *発表:7月17日(火)より館内掲示します

電子ピアノの演奏に合わせて大きな声で歌いませんか？
 12月にはデイサービスへのボランティア訪問も！

白金名画座

上映予定:「お茶漬けの味」1952年
監督:小津安二郎 主演:佐分利信

日時:7月29日(日)11:00
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



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。
今回は7月27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。

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～
DVDを見ながら行う区の体操です

♪おわん猫コンサート♪

日時:7月15日(日)13:00～14:00
場所:敬老室
対象:60歳以上の港区民
定員:40名(先着)
費用:無料
* 申込不要、当日会場へお越し下さい

楽しく一緒に歌いましょう
♪リクエストだって受け付けます！

‘おわん猫’は
正式名称‘元気 de おわん猫’
都内を中心に活動している
ボランティア団体です。



帯と浴衣だけで出来る

☆粋な男の浴衣講座☆

日時:7月16、23、30日(月)
14:00～16:00
場所:集会室D
対象:60歳以上の港区民の男性
定員:5名(抽選)
費用:無料
持物:浴衣、帯、フェイス1枚、ステテコ
申込:窓口またはお電話にて
申込期間:6月25日(月)～7月10日(火)
* 発表:当選者のみ7月12日(木)まで
にお電話にて連絡

7月の介護予防事業の予定

男性のための料理教室

★土曜日 9:30 14日 28日

バランストレーニング 足腰元気

★金曜日 10:00 6日 13日 20日 27日

健康トレーニング

★火曜日 10:00 3日 10日 17日 24日 31日
★水曜日 10:00 11日 18日 25日
★木曜日 13:30 5日 12日 19日 26日



住民主体型サービス for you B デイ:くつろいday



7月は8日と22日の日曜日に開催します！



「白金ランチサロン」

日程:8日・白金カレーデー 22日・白金ランチサロン
受付:10:15 5/13のメニュー
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)



5/27のメニュー

「うたごえ喫茶」

日時:8日、22日 12:00
場所:敬老室

対象:60歳以上の港区民



「麻雀開放」

日時:8日、22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。

～夕涼みコーナー開設のお知らせ～



17:00～20:00の間、「白金サロン室」を「夕涼みコーナー」として開放いたします。
冷たい麦茶を用意した涼しいお部屋でマッサージチェア、読書等々ごゆっくりお過ごしください♪
期間:7月1日(土)～8月31日(木)

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



★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。