

白金いきいきプラザ

12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p> 入浴日 月曜日、水曜日、金曜日</p> <p> 入浴時間 12:00～16:00</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div> <p>介護予防事業の予定は中面にあります。 「男性のための料理教室」 「バランストレーニング 足腰元気」 「健康トレーニング」</p> </div> </div> <p>「スポーツ吹矢」は「スポーツウエルネス吹矢」に名称変更しました。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
みなといきいき体操 9:50～10:05	ｽﾌﾟｰﾂﾌﾟﾗｽﾞ吹矢 10:00～12:00	水墨画サロン 13:30～15:00	囲碁教室 13:00～17:00	輪投げ教室 10:00～11:30	麻雀教室 13:00～17:00	折紙教室 10:00～12:00
	ダンス教室 12:15～15:00	民謡教室 14:00～16:30	絵手紙を楽しもう 13:30～15:30	会食サービス 11:45～12:30	コーラス教室 17:30～18:30	アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30～14:30 ②15:00～16:00
	カラオケ教室 13:00～15:30		笑って体力づくり 14:00～15:30			
	楽しい朗読 13:30～15:00					
白金名画座 11:00～						
9	10	11	12	13	14	15
みなといきいき体操 9:50～10:05	ｽﾌﾟｰﾂﾌﾟﾗｽﾞ吹矢 10:00～12:00	舞踊教室 13:30～16:00	書道教室 10:00～12:00	輪投げ教室 10:00～11:30	麻雀教室 13:00～17:00	ボイストレーニング 10:00～11:30
くつろいday	ダンス教室 12:15～15:00		いきいきワガヲ 13:00～15:00	会食サービス 11:45～12:30	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
白金カレーデー 10:30～ うたごえ喫茶 12:00～ 麻雀開放 12:30～	カラオケ教室 13:00～15:30		囲碁教室 13:00～17:00		コーラス教室 17:30～18:30	
			蓄音機でクリスマスソングを聴く会 13:30～15:00			
16	17	18	19	20	21	22
みなといきいき体操 9:50～10:05	ｽﾌﾟｰﾂﾌﾟﾗｽﾞ吹矢 10:00～12:00	水墨画サロン 13:30～15:00	囲碁教室 13:00～17:00	輪投げ教室 10:00～11:30	健康講座 11:40～12:00	折紙教室 10:00～12:00
	ダンス教室 12:15～15:00	民謡教室 14:00～16:30	いきいきワガヲ 13:00～14:00	会食サービス 11:45～12:30	麻雀教室 13:00～17:00	
	カラオケ教室 13:00～15:30		絵手紙を楽しもう 13:30～15:30		コーラス教室 13:45～16:00	
	楽しい朗読 13:30～15:00		笑って体力づくり 14:00～15:30			
特別ランチ会 11:30～	いきいきアロマ講座 10:00～12:00					年忘れ！ 演芸大会 11:00～15:30
23	24	25	26	27	28	12/29～ 1/3は 休館です
みなといきいき体操 9:50～10:05	ダンス教室 12:15～15:00	舞踊教室 13:30～16:00	書道教室 10:00～12:00	輪投げ教室 10:00～11:30	麻雀教室 13:00～17:00	
麻雀開放 12:30～	カラオケ教室 13:00～15:30	脳トレ倶楽部 14:00～15:30	囲碁教室 13:00～17:00	会食サービス 11:45～12:30	3B体操 13:30～15:00	
			手芸教室 13:00～16:00			

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 12月号



さっちゃんのいきいきアロマ講座 「アロマキャンドルづくり」

日時: 12月17日(月) 10:00～12:00

場所: 集会室A

対象: 60歳以上の港区民

定員: 10名(抽選)

費用: 1000円(材料費)

講師: 佐藤佐智子氏

申込期間: 11月26日(月)～12月14日(金)

窓口またはお電話にて

* 発表: 12月15日(土)に館内掲示します



作ったキャンドルを持ち帰れます



4館合同イベント!



年末年始だよ♪全員集合 ～年越しそばのお振舞い～

❁職員手作り特製だし!
心も体もほっこりする
あったか～いおそばです♪

日時: 12月29日(土) 11:00から

* 10:30から整理券配布です

場所: 集会室C (お一人様一枚)

対象: 60歳以上の港区民の方

費用: 無料(100食限定、なくなり次第終了)

申込: 不要 当日直接お越し下さい

「うた声サロン」敬老室で同時開催♪

①11:45～②12:45～※各回内容同じ

冬の恒例行事!

♪年忘れ! 演芸大会♪

時期: 12月22日(土) 11:00～15:30ころ

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26日(月)～12月15日(土)

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 などなど



1年の締めくくり、皆さんお楽しみの行事
「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。

昨年の様子です



年末年始休館日のお知らせ

平成30年12月29日(土)～平成31年1月3日(木)は休館いたします。
年始は、1月4日(木)より通常通り開館いたします。

いきいきフラダンス教室

日時: 1月9日～3月27日 第2、第4水曜日
 * 2月のみ第2、第3水曜日で行います
 10:00～12:00(全6回)

場所: 敬老室
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 15名(抽選)
 費用: 無料
 講師: 那須美智代先生他

申込期間: 11月26日(月)～12月14日(金)

窓口またはお電話にて
 * 発表: 12月15日(土)に館内掲示します
 ☆初心者、未経験者にも安心の優しいクラス



手芸教室のご案内

日時: 12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: 500円
 持物: 針と糸(白)

申込期間: 11月30日(金)～12月15日(土)

窓口またはお電話にて
 * 発表: 12月17日(月)より館内掲示します

12月は「小物皿」です。(6×6cm程)

* アクセサリー等を入れる小さいお皿です。



住民主体型サービス for you B デイ: くつろいday



12月は9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日はございません。ご注意ください。)

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 12:00 (23日はございません。ご注意ください。)
 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」

日時: 9日、23日 12:30
 場所: サロン室



☆“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)



上映予定: 「安宅家の人々」 1952年 主演: 田中絹代

白金名画座

日時: 12月2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

カトレア会白金いきいきプラザ共催イベント 『蓄音機でクリスマスソングを聴く会』

日時: 12月12日(水) 13:30～15:00
 場所: 集会室C
 対象: 60歳以上の港区民
 費用: 無料
 * 申込不要、当日会場へお越し下さい

蓄音機で音楽を聴いたり一緒に歌ったり、お茶を飲んでゆっくりしましょう♪



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。
 今回は12月21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。

12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 8日 22日

バランストレーニング 足腰元気

☆金曜日 10:00 7日 14日 21日

健康トレーニング

☆火曜日 10:00 4日 11日 18日 25日

☆水曜日 10:00 5日 12日 19日 26日

☆木曜日 13:30 6日 13日 20日 27日



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-shirokane@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。