

白金いきいきプラザ

5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 12:00~16:00 		1 メイクレッスン 10:00~12:00 水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	2  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	3 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	4  麻雀教室 13:00~17:00	5 季節のぬり絵 10:30~11:30 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
6 みんなといきいき体操 9:50~10:05	7  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	8 メイクレッスン 10:00~12:00 舞踊教室 13:30~16:00	9  書道教室 10:00~12:00 囲碁教室 13:00~17:00 いきいき7が'以 13:00~14:00	10 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	11  スローエアロビ 10:00~11:30 麻雀教室 13:00~17:00 3B体操 13:30~15:00	12 ポイストレーニング 10:00~11:30 折紙教室 10:00~11:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
13 みんなといきいき体操 9:50~10:05 くつろいday 白金カレー 10:30~ うたごえ喫茶 12:00~ 麻雀開放 12:30~	14  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	15 メイクレッスン 10:00~12:00 水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	16  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	17 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	18  麻雀教室 13:00~17:00	19 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
20 みんなといきいき体操 9:50~10:05 特別ランチ会 11:30~ 白金名画座 13:00~	21  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	22 メイクレッスン 10:00~12:00 舞踊教室 13:30~16:00	23  書道教室 10:00~12:00 囲碁教室 13:00~17:00 いきいき7が'以 13:00~14:00 手芸教室 13:00~16:00	24 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	25  健康講座 10:00~10:20 麻雀教室 13:00~17:00 3B体操 13:30~15:00	26 折紙教室 10:00~11:00 ポイストレーニング 10:00~11:30
27 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~	28  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	29 メイクレッスン 10:00~12:00 脳トレ倶楽部 14:00~15:30	30  囲碁教室 13:00~17:00	31 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 		

港区立白金いきいきプラザ

白金だより

5月号



☆バランストレーニング 足腰元気講座☆

筋力、バランス力を高める運動により、下肢の筋力を鍛え、転倒、骨折の予防や不安軽減を図る講座です。



日時:6月1日~9月14日 毎週金曜日(全16回) 10:00~11:30

場所:敬老室

対象:65歳以上の港区民で原則下記のいずれかに該当する方

①要支援の方

②チェックリストにより参加対象とされた方

*要介護認定を受けている方は、ご参加いただけません。

定員:8名

費用:無料

申込:各高齢者相談センター窓口へ直接お申込み
(利用者による直接申請が条件となります。)

*申し込みを行う際、印鑑が必要となります。

申込期間:5月1日(火)から



☆手芸教室のご案内☆



毎回テーマを決めて手芸を楽しみます。
5月は「ハーバリウム」です。

ハーバリウムとは

「植物標本」とも言われています。
ドライフラワーをビンやカップに入れて液体(オイルなど)を注いで作ります。
美しい見た目で写真映えがするので、SNSで人気となっているインテリアです。

日時:5月23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:1800円

持物:はさみ、ボンド

申込期間:4月30日(月)~5月18日(金)

*抽選結果は5月20日(日)より掲示します



写真はイメージです

白金名画座

上映予定:「雪夫人絵図」 1950年
監督:溝口健二 主演:山村聡

日時:5月20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

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



ご存知でしたか？薬を飲む時間

薬は食前など飲む時間が指示されます。それは薬の効果と飲む時間には関係があるからです。

★食前(食事の20～30分前)
薬が早く溶けやすく、効果が出るまでの時間が短くなります。

★食間(食事と食事の間。食後2時間後が目安)
胃が空なので、胃の粘膜を保護するものや、吸収が良い漢方薬などの時に指示されます。

★食後(食事が終わって20～30分後)
食べ物が胃内にあり、薬による胃の負担が減ります。



出典:エルメッド エーザイ(株)
<http://emec.co.jp/knowledge/0002.html>

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**5月25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。

5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 12日 19日 26日

健康トレーニング

★火曜日 10:00 1日 8日 15日 22日 29日
★水曜日 10:00 2日 9日 16日 23日 30日
★木曜日 13:30 3日 10日 17日 24日 31日



住民主体型サービス for you B デイ:くつろいday



5月は13日と27日の日曜日に開催します!



「白金ランチサロン」

日程:13日・白金カレーデー 27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)

3/11のメニュー



3/25のメニュー

「うたごえ喫茶」

日時:13日、27日 12:00

場所:敬老室

対象:60歳以上の港区民



「麻雀開放」

日時:13日、27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:20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)



4/15のメニュー

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:午前9時から午後9時30分

日曜日:午前9時から午後5時

- 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。