

# 白金いきいきプラザ

# 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
<b>入浴日</b> 月曜日、水曜日、金曜日 <b>入浴時間</b> 12:00～16:00		 介護予防事業の予定は中面にあります。 「健康トレーニング」 「バランストレーニング 足腰元気」 「男性のための料理教室」		<b>1</b> 輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	<b>2</b>  麻雀教室 13:00～17:00 コーラス教室 17:30～18:30 ボランティア講座 19:00～20:30	<b>3</b> 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
<b>4</b> みんなといきいき体操 9:50～10:05	<b>5</b>  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	<b>6</b> 水墨画サロン 13:30～15:00 民謡教室 14:00～16:30	<b>7</b>  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 4館合同演芸大会 白金いきいきプラザ	<b>8</b> 輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	<b>9</b>  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	<b>10</b> 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
白金名画座 11:00～		ボランティア講座 14:00～15:30	バルーンアート講座 10:00～12:00	防災体験ブース 10:00～11:00		
<b>11</b> 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～	<b>12</b>  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 楽しい朗読 13:30～15:00	<b>13</b> 舞踊教室 13:30～16:00	<b>14</b>  書道教室 10:00～12:00 いきいきワグ♪ 13:00～14:00 囲碁教室 13:00～17:00	<b>15</b> 輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	<b>16</b>  麻雀教室 13:00～17:00 コーラス教室 17:30～18:30	<b>17</b> 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
<b>18</b> みんなといきいき体操 9:50～10:05 くつろいday 特別ランチ会 11:30～	<b>19</b>  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 楽しい朗読 13:30～15:00 舞踊教室 13:00～17:00 アロマバスボム 10:00～12:00	<b>20</b> 水墨画サロン 13:30～15:00 民謡教室 14:00～16:30 ハリ・マッサージ 10:00 10:45 11:30 13:30 14:15	<b>21</b>  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	<b>22</b> 輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	<b>23</b>  健康講座 11:40～12:00 麻雀教室 13:00～17:00 3B体操 13:30～15:00	<b>24</b> 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
<b>25</b> みんなといきいき体操 9:50～10:05 くつろいday プランチサロン 10:30～ うたごえ喫茶 12:00～ 麻雀開放 12:30～	<b>26</b>  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 利用者懇談会 15:15～	<b>27</b> 舞踊教室 13:30～16:00 脳トレ倶楽部 14:00～15:30	<b>28</b>  書道教室 10:00～12:00 いきいきワグ♪ 13:00～14:00 囲碁教室 13:00～17:00 手芸教室 13:00～16:00 バルーンアート講座 10:00～12:00	<b>29</b> 輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	<b>30</b>  麻雀教室 13:00～17:00 コーラス教室 17:30～18:30	

## 港区立白金いきいきプラザ

# 白金だより 11月号



### ボランティア入門講座 ～活動をはじめてみませんか～

興味はあるけどどうしたら良いか分からない  
 きっかけが欲しい方 地域貢献してみたい などなど  
 とりあえず話を聞いてみたい

**ボランティア募集**  
 対象：港区民  
 場所：白金いきいきプラザ B室

#### 夜の部

日時：11月2日(金)19時～20時半

#### 昼の部

日時：11月6日(火)14時～15時半

定員：各20名(先着)  
 参加費：無料

**申込期間：受付中～定員になるまで**  
 どちらでもご都合に合わせてご参加下さい。  
 重複申込も可能です。

### バルーンアート講座

日程：11月7日(水)  
 場所：集会室B

日時：11月28日(水)  
 場所：集会室B

時間：10:00～12:00  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：各20名(先着)  
 費用：無料  
 講師：藤井純子氏 バルーンアーティストLio氏  
**申込期間：10月25日(木)～定員になるまで**  
 窓口またはお電話にて

### さっちゃんのいきいきアロマ講座 「アロマバスボムづくり」

日時：11月19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：700円(材料費)  
 講師：佐藤佐智子氏  
**申込期間：10月25日(木)～11月9日(金)**  
 窓口またはお電話にて  
 \*発表：11月10日(土)に館内掲示します

お土産付！  
 作ったバスボムを持ち帰れます

### 手芸教室のご案内

日時：11月28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：400円  
 持物：はさみ、ボンド  
**申込期間：10月30日(火)～11月15日(木)**  
 窓口またはお電話にて  
 \*発表：11月17日(土)より館内掲示します

11月のテーマは  
**「きめこみパッチワーク」**です。

### 朝体操中止のお知らせ

☆11月20日(火)、21日(水)は  
**「はり・マッサージ」開催のため  
 敬老室が使用できません。**

**停電のお知らせ** 日時：11月18日(日) 14時～15時30分  
 ☆白金いきいきプラザは全館停電となります。エレベーター、サロン室、給湯室、トイレ等の使用が出来なくなりますのでご注意ください。  
 ☆窓口での貸室予約やお支払いも出来ません。



## はり・マッサージサービス

日時: 11月20日(火)、21日(水)  
10:00 10:45 11:30  
13:30 14:15

場所: 敬老室  
対象: 65歳以上の港区民  
定員: 60名(申込順)  
費用: 1000円



持物: ①パジャマ、寝間着等の楽な服装  
②手ぬぐい

申込: 受付中(10月30日(火)まで)  
窓口またはお電話にて

## 利用者懇談会

日時: 11月26日(月) 15:15ころ  
※カラオケ教室終了後

場所: 敬老室  
対象: 当館ご利用者  
定員: 50名(先着)  
費用: 無料

\* 申込不要です  
当日会場へお越し下さい

より良い館運営のために、皆様からの  
忌憚のないご意見をお待ちしております。

## 住民主体型サービス for you B デイ: くつろいday



11月は11日と25日の日曜日に開催します!



### 「白金ランチサロン」

日程: 11日・白金カレーデー 25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: 11日、25日 12:00  
場所: 敬老室

対象: 60歳以上の港区民



### 「麻雀開放」

日時: 11日、25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: 18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: 「愛妻物語」1951年 主演: 音羽信子 宇野重吉

### 白金名画座

日時: 11月4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

## 高輪消防署共催防災体験ブース

日時: 11月9日(金) 10:00~11:00

場所: 集会室C  
対象: 港区民 費用: 無料

申込: 不要 当日10:00~11:00の間で  
ご都合の良い時間にお越し下さい。

### 内容

- ・消火器体験
- ・AED体験
- ・防災に関する相談 など

### 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11月23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。

## 11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 10日 17日 24日



### バランストレーニング 足腰元気

☆金曜日 10:00 2日 9日 16日 23日 30日

### 健康トレーニング

☆火曜日 10:00 13日 27日

☆水曜日 10:00 7日 14日 28日

☆木曜日 13:30 1日 8日 15日 22日 29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-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。