

白金いきいきプラザ

1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	2	3	4  麻雀教室 13:00~17:00	5 ボイストレーニング 10:00~11:30 季節のぬり絵 10:00~12:00
		 <h2 style="color: red;">休館日</h2>				
6 みんなといきいき体操 9:50~10:05	7  スルハキ吹矢 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	8 舞踊教室 13:30~16:00 民謡教室 14:00~16:30	9  書道教室 10:00~12:00 囲碁教室 13:00~17:00 いきいきフラダンス 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  麻雀教室 13:00~17:00 3B体操 13:30~15:00	12 折り紙教室 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
13 みんなといきいき体操 9:50~10:05 くつろいday 白金カレーデー 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 元気わくわく講座 15:15~16:30	15 水墨画サロン 13:30~15:00	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 防災講座 10:00~10:30	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 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
20 みんなといきいき体操 9:50~10:05	21  スルハキ吹矢 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	22 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 いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 防災講座 10:00~10:30	24 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	25  麻雀教室 13:00~17:00 3B体操 13:30~15:00	26 折り紙教室 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
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  スルハキ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:15~15:00 カラオケ教室 13:00~15:30	29 水墨画サロン 13:30~15:00 脳トレ倶楽部 14:00~15:30 民謡教室 14:00~16:30	30  囲碁教室 13:00~17:00 笑って体力づくり 14:00~15:30 新春交流会 13:30~15:00	31 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	<p>介護予防事業は 中面にあります。</p> <p>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</p>	

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 1月号



新年のご挨拶



旧年中は大変お世話になりました。そして本年も宜しくお願いいたします。亥年の本年も、ご利用者が当館で楽しんでお過ごし頂けるように、教室事業を始め様々な催し物をたくさん準備してまいります。皆様にとって本年が素晴らしい年でありませうと祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

加藤喜大
(マネージャー)



高輪消防署共催 防災講座

日時: 1月16日(水)・24日(木曜)
10:00~10:30

場所: 集会室C
対象: 港区民
費用: 無料
講師: 高輪消防署職員

* 申込不要 当日会場にお越しください。



17日は阪神淡路大震災がありました。防災とボランティアの日です。

新春恒例! 白金新春交流会 with カトリア会

日時: 1月30日(水) 13:30~15:00
場所: 敬老室
対象: 港区民の方

(60歳未満の方もお越し下さい)
定員: 40名程
費用: 無料

* 申込不要、当日会場へお越し下さい。



舞踊鑑賞や大正琴を
楽しみましょう!

さっちゃんのいきいきアロマ講座
アロマの生チョコ作り

日時: 2/4 (火)
場所: 白金いきいきプラザ 集会室C
対象: 60歳以上の港区民の方
定員: 10名(抽選)
費用: 1000円
講師: 佐藤 佐智子 氏

アロマ入りのバレンタインチョコを誰かに自分にプレゼント!

申込: 1/4 (金)~1/24 (木)
当選発表: 1/25 (金) 館内掲示にて

なべさんの
元気湧くわく講座
第3弾! 西郷隆盛!

日時: 1/14 (月) 15:15~16:30
場所: 白金いきいきプラザ 敬老室
対象: 60歳以上の港区民の方
定員: 30名(先着)
費用: 無料
講師: 渡辺 一雄 氏



* 申込不要、当日会場へお越し下さい。

住民主体型サービス for you B デイ : くつろいday

1月は13日・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・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: 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。

※1月の特別ランチ(1月20日)は中止となります。

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

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1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。



上映予定:「青い山脈」1949年 監督:今井正 出演:原節子

白金名画座

日時 1月6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
※2月に「続・青い山脈」を上映する予定となっております。

1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 26日

バランストレーニング 足腰元気

★金曜日 10:00 11日 18日 25日

健康トレーニング

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