白金いきいきプラザ　10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 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 白金の森発表会	2 水墨画サロン 13:30～15:00 民謡教室 14:00～16:30	3 囲碁教室 13:00～17:00 絵手紙を楽しもう 13:30～15:30 笑って体力つくり 14:00～15:30 バルーンアート講座 10:00～12:00	4 輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	5 スローエアロビ 10:00～11:30 麻雀教室 13:00～17:00 コーラス教室 17:30～18:30	6 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
7 みんなといきいき体操 9:50～10:05	8 カラオケ教室 13:00～15:30	9 舞踊教室 13:30～16:00	10 いきいきﾌﾗﾀﾞﾝｽ 13:00～14:00 囲碁教室 13:00～17:00 ほのぼの作品展 10:00～16:00	11 輪投げ教室 10:00～11:30	12 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 コーラス教室 17:30～18:30	13 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
14 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～	15 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 いきいきアロマ講座 10:00～12:00	16 水墨画サロン 13:30～15:00 民謡教室 14:00～16:30	17 囲碁教室 13:00～17:00 絵手紙を楽しもう 13:30～15:30 笑って体力つくり 14:00～15:30	18 輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	19 麻雀教室 13:00～17:00 コーラス教室 17:30～18:30 バルーンアート講座 10:00～12:00	20 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
21 みんなといきいき体操 9:50～10:05 特別ブランチ会 11:30～ 白金名画座 13:00～	22 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	23 舞踊教室 13:30～16:00 老後に備えよう 13:30～15:00	24 書道教室 10:00～12:00 いきいきﾌﾗﾀﾞﾝｽ 13:00～14:00 囲碁教室 13:00～17:00 手芸教室 13:00～16:00	25 輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	26 スローエアロビ 10:00～11:30 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	27 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
28 みんなといきいき体操 9:50～10:05 くつろいday ブランチサロン 10:30～ うたごえ喫茶 12:00～ 麻雀開放 12:30～	29 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 元気湧くわく 15:15～16:30	30 脳トレ倶楽部 14:00～15:30	31 囲碁教室 13:00～17:00 バルーンアート講座 10:00～12:00	♨入浴日 月曜日、水曜日、金曜日 ♨入浴時間 12：00～16:00 介護予防事業の予定は中面にあります。 「健康トレーニング」		

平成30年 9月25日発行

港区立白金いきいきプラザ

白金だより　10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

ボランティア募集中

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：9月25日（火）～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。

なべさんの元気湧くわく講座

嘶家としても活躍中！
なべさんによる、たくさん笑えてためになるお話♪

日時：10月29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！

バランストレーニング　足腰元気講座

日時：11月2日～3月1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：各地区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（服薬の場合はお薬手帳）が必要となります。
申込期間：10月1日(月)から

元気な人も老後に備えよう

～在宅生活を支える介護保険と高齢者サービスの活用術～

日時：10月23日（火）13：30～15：00
場所：集会室B
対象：港区民
定員：25名（先着）
費用：無料
講師：高輪地区高齢者相談センター相談員

支援や介護が必要になっても自分らしく港区で暮らし続けるために、活用できる港区高齢者サービスや介護保険制度の申請方法などを元気なうちから知っておきましょう！

さっちゃんの いきいきアロマ講座

日時：10月15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：9月25日（火）～10月9日（火）
窓口またはお電話にて
＊発表：10月10日（水）に館内掲示します

内容　①アロマのお話
・アロマの効果
・昼夜のおすすめアロマ等
②エッセンシャルオイルを作ってみよう

男性のための料理教室

日時：平成30年11月10日
～平成31年3月23日　第2・4土曜日
（11月、3月は第3土曜日も有）
全12回　9：30～13：30
場所：集会室C
対象：60歳以上の港区民の男性
定員：15名（抽選）
費用：各600円（材料費）
＊初回のみ1600円（材料費）

申込期間：10月1日（月）～21日（日）
窓口またはお電話にて
＊発表：10月23（火）に郵送します

バルーンアート講座

日程：10月3日（水）、31日（水）
場所：集会室B

日時：10月19日（金）
場所：敬老室

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：9月25日（火）～定員になるまで
窓口またはお電話にて

手芸教室のご案内

日時：10月24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：未定
持物：はさみ

申込期間：9月30日（日）～10月15日（月）
窓口またはお電話にて
＊発表：10月17日（水）より館内掲示します

10月のテーマは担当までお問い合わせ下さい。

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 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10月26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。

10月の介護予防事業の予定

健康トレーニング

☆火曜日	10：00	2日	9日	16日	23日	30日
☆水曜日	10：00	3日	10日	17日	24日	31日
☆木曜日	13：30	4日	11日	18日	25日	

住民主体型サービス　for you B デイ ：くつろいday

10月は14日と28日の日曜日に開催します！

「白金ブランチサロン」

日程：14日・白金カレーデー　28日・白金ブランチサロン
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：14日、28日　12：00
場所：敬老室

「麻雀開放」

日時：14日、28日　12：30
場所：サロン室

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。

☆“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。

「特別ブランチ会」

日程：21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）**

白金名画座

上映予定：「東京物語」1953年　監督：小津安二郎

日時：10月21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

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ぃばす
（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。