

はり・マッサージサービス

専門家による施術が受けられます！

日時：3月27日(火)、28日(水)
 午前10時 10時45分 11時
 午後1時30分 2時15分(両日とも)
 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(2月28日(水)まで)
 窓口またはお電話にて



お友達をご紹介くださ〜い！ キャンペーン4館合同

期間：4月1日(日)～14日(土)

紹介者と登録者にプレゼント

あなたの周りのお友達や身内の方(港区在住・60歳以上)にこんな方はいませんか？
 △家にいてばかりで、外出をおっくうがり、体力が落ちるのが心配
 △おしゃべりが少なくなっている
 △食が細くなっている
 △認知症も心配 などなど

♥こんな方にぜひ見学して欲しい教室があります♥

期間限定の教室見学会を開催します

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 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。

利用者懇談会

日時：3月5日(月)午後3時(予定)
 ※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、当日会場へお越し下さい



体力測定会のお知らせ

日時：3月10日(土)午前10時～午後1時 場所：敬老室
 3月19日(月)午前9時～12時 場所：集会室B
 *いずれかの日のご都合が良い時間にお申込み下さい
 対象：昨年10月21日もしくは10月23日の体力測定会にご参加頂いた方のみ

昨年の体力測定会に参加された方のみご参加頂けるものです。ご了承下さい。

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
3月23日(金)午前11時40分からです。定員や申込はありません。お気軽にお越し下さい。

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3-10-12
 電話：03-3441-3680 FAX：03-3444-9829
 【会館時間】月～土曜日：午前9時～午後9時30分
 日曜日：午前9時～午後5時

- 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 四の橋バス停 徒歩3分
 (品97)品川車庫から新宿駅西口 四の橋バス停 徒歩3分
- 電車
 南北線・三田線
 白金高輪駅 3番出口 徒歩8分



♪おわん猫さん♪ 歌を歌って元気になろう！

日時：3月18日(日)午後1時～2時
 場所：敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：40名
 費用：無料
 * 申込不要、当日会場へお越し下さい

♪歌は、ピアノ・ギター・ハーモニカで生演奏
 ♪唱歌・抒情歌・昭和歌謡などなど楽しく一緒に歌いましょう
 ♪リクエストだって受け付けます



“おわん猫”は正式名“元気deおわん猫”都内を中心に活動しているボランティア団体です

♪スローエアロビック教室♪

音楽に合わせて、楽しく体を動かしませんか
 日時：3月23日～5月11日(全7回)
 (5月4日を除く、毎週金曜日)
 午前10時～11時30分
 場所：敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：20名(抽選)
 費用：無料
 講師：浅山美樹先生(公益社団法人日本エアロビック所属)
 申込：3月5日(月)～3月21日(水)
 窓口またはお電話にて
 * 当選発表：3月22日(木)より館内掲示
動きやすい服装でお越し下さい



住民主体型サービス for you B デイ：くつろいday foryouB

日曜日をゆっくりと過ごす様々な企画です♪



「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：午前10時15分 開始：午前10時30分
 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)



1月14日メニュー

「特別ランチ会」

日程：18日 受付：午前11時15分 開始：午前11時30分
 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)



1月28日メニュー

「うたごえ喫茶」

日時：11日、25日 午後0時から
 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 午後0時30分から
 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。