

白金いきいきプラザ

8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 介護予防事業の予定は中面にあります。 「食と健口」 「男性のための料理教室」 「足腰元気」 「健康トレーニング」			1	2	3 🔥	4
			囲碁教室 13:00～17:00 笑って体力づくり 14:00～15:30	輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	麻雀教室 13:00～17:00 コーラス教室 17:30～18:30	季節のぬり絵 10:00～12:00 ボイストレーニング 10:00～11:30
5	6 🔥	7	8 🔥	9	10 🔥	11
みんなといきいき体操 9:50～10:05	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	水墨画サロン 13:30～15:00 民謡教室 14:00～16:30	囲碁教室 13:00～17:00	輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	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	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
			四館合同輪投げ大会 白金いきいきプラザ			
12	13 🔥	14	15 🔥	16	17 🔥	18
みんなといきいき体操 9:50～10:05 麻雀開放 12:30～	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	舞踊教室 13:30～16:00	囲碁教室 13:00～17:00	輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	麻雀教室 13:00～17:00 コーラス教室 17:30～18:30	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
19	20 🔥	21	22 🔥	23	24 🔥	25
みんなといきいき体操 9:50～10:05	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	水墨画サロン 13:30～15:00 民謡教室 14:00～16:30	囲碁教室 13:00～17:00 手芸教室 13:00～16:00	輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	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	折紙教室 10:00～12:00
特別ランチ会 11:30～ 白金名画座 13:00～						納涼演芸大会 11:00～
26	27 🔥	28	29 🔥	30	31 🔥	
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～	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	脳トレ倶楽部 14:00～15:30 舞踊教室 13:30～16:00	囲碁教室 13:00～17:00	輪投げ教室 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	麻雀教室 13:00～17:00 コーラス教室 17:30～18:30	夕涼み コーナー 開設中 17:00～20:00

港区立白金いきいきプラザ

白金だより

8月号



手芸教室のご案内

日時:8月22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:1400円(予定)

持物:はさみ

申込期間:7月30日(月)～8月15日(水)

*発表:8月17日(土)より館内掲示します



毎回テーマを決めて手芸を楽しみます。
8月は「干支・亥」です。



いきいきフラダンス教室のご案内

日時:9月12日～12月19日

(第2・第4水曜日) 13:00～14:00

*12月のみ第2(12/12)、第3(12/19)

対象:60歳以上の港区民

場所:敬老室

講師:那須美智代先生他

定員:15名(抽選)

参加費:無料

申込:7月25日(水)～8月15日(水)

*発表:8月17日(金)より館内掲示します



*9月12日と12月12日に脳の元気度を知る「ファイブコグ」を行います。前後2回受けることによって、現状だけでなく変化も見ることができます。

*9月12日、12月12日のみ
13:00～ ファイブコグテスト
14:00～ フラダンス

納涼演芸大会のご案内

毎年恒例の「納涼演芸大会」が今年も開催されます。
音楽あり、踊りあり、職員の出し物ありの幅広いジャンルで皆さま楽しみましょう

時期:8月25日(土) 11:00～15:30

場所:敬老室

対象:60歳以上の港区民の方

費用:1000円(お弁当代)

定員:約50名(先着順)

申込:7月25日(水)～8月15日(水)

窓口またはお電話にて

内容:カラオケ、踊り、その他、職員の出し物



平成30年度【後期】健康トレーニング

時期:平成30年10月～平成31年3月頃
(毎週1回、20回程度)

日時:火曜日(10:00)

水曜日(10:00)

木曜日(13:30)

対象:申込時に60歳以上の港区民で、
1人で会場まで通うことができ、
6カ月間継続して参加できる人。

定員:28名(抽選)

申込:8月11日(土)～23日(木)

受付:第一希望の会場の窓口で、
直接ご本人様がお申込み下さい。
(郵送・電話では申し込みできません)



白金商店街のお祭りに「折り紙教室」が出演します！

白金商店街「第33回四の橋夏まつり」が8月4日(土)、5日(日)に開催されます。
「折り紙教室」の方々にご協力を頂き、白金いきいきプラザも参加します。
また、「港地区寿会」様も「輪投げ」で参加いたします。
8月4日(土)、四の橋通児童遊園にご来場下さい！(大体15:00～17:00ごろ)

白金名画座

上映予定:「地獄門」 1953年
監督:衣笠貞之助 主演:長谷川一夫

日時:8月19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



特別ランチ会

日程:8月19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)



ランチと映画で過ごす日曜日

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

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**8月24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。

8月の介護予防事業の予定

食と健口

★月曜日 10:00 6日 13日 20日 27日

バランストレーニング 足腰元気

★金曜日 10:00 3日 10日 17日 24日 31日

男性のための料理教室

★土曜日 9:30 11日 25日

健康トレーニング

★火曜日 10:00 7日 14日
★水曜日 10:00 1日 8日 15日 22日
★木曜日 13:30 2日 9日 16日



住民主体型サービス for you B デイ:くつろいday



8月は26日の日曜日に開催します！



「白金ランチサロン」

日程:26日・白金ランチサロン 6/10のメニュー
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)



6/24のメニュー

「うたごえ喫茶」

日時:26日 12:00
場所:敬老室

対象:60歳以上の港区民



「麻雀開放」

日時:12日、26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。

8月の「白金ランチサロン」と「うたごえ喫茶」は26日(日)の1回のみです。ご注意ください。

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。
★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。