

白金いきいきプラザ

3月予定表

港区立白金いきいきプラザ

白金だより

3月号



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。 「男性のための料理教室」 「バランストレーニング 足腰元気」 「健康トレーニング」			1 健康講座 11:40~12:00 麻雀教室 13:00~17:00	2 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
3/31 みんなといきいき体操 9:50~10:05		4 スポーツウエルネス吹矢 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	5 水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	6 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体づくり 14:00~15:30	7 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	8 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
10 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~		11 スポーツウエルネス吹矢 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 カラオケ終了後	12 舞踊教室 13:30~16:00	13 書道教室 10:00~12:00 いきいきフラダンス 13:00~14:00	14 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 防災講座 10:00~10:30 健康ヨーガ 14:00~15:00	15 麻雀教室 13:00~17:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
17 みんなといきいき体操 9:50~10:05 特別ランチ会 11:30~ 白金名画座 13:00~		18 スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:15~15:00 カラオケ教室 13:00~15:30	19 水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	20 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体づくり 14:00~15:30	21 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 健康講座 10:00~10:20 麻雀教室 13:00~17:00 3B体操 13:30~15:00	22 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
24 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~		25 スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:15~15:00 カラオケ教室 13:00~15:30 朗読教室発表会 (白金の森) 14:00頃~	26 舞踊教室 13:30~16:00 脳トレ倶楽部 14:00~15:30	27 書道教室 10:00~12:00 いきいきフラダンス 13:00~14:00	28 輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	29 麻雀教室 13:00~17:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
30 白金茶会 10:00~11:00 11:00~12:00						

☆楽しい朗読教室☆

朗読は読み手と聴き手のコミュニケーション。
 深い呼吸、メリハリのある声は人生を明るくします。レッスンに楽しく取り組みましょう。

日時: 4月1日~9月16日までの
 第1・第3月曜日(全12回)
 13:30~15:00

場所: 集会室C
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 15名(抽選)
 費用: 無料
 講師: 宮下操氏



申込: 3月4日(月)~3月18日(月)
 窓口またはお電話にて
 * 発表: 3月22日(金)より館内掲示します

3月25日(月)14時頃から「白金の森」にて
 教室メンバーによる発表会があります。
 見学&応援にお越し下さい!

♪いきいきフラダンス教室♪

日時: 4月3日、17日 5月8日、15日
 6月5日、19日 7月10日、17日
 水曜日(全8回) 13:00~14:00

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: 3月4日(月)~3月18日(月)
 * 発表: 3月20日(水)より館内掲示します

初心者、未経験者の方にも安心の
 優しいクラスです

白金茶会の開催 北里大学茶道同好会によるお点前

日時: 3月30日(土) ①10:00~
 ②11:00~
 ③12:00~

場所: 集会室B 集会室D
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 各回10名(抽選)
 費用: 100円(席料として)
 申込: 2月25日(月)~3月21日(木)
 窓口またはお電話にて
 * 落選の場合のみ3月22日(金)以降に
 館内掲示およびご連絡致します。

ご希望の回へ
 お申込み下さい

和室と洋室、2種類のお点前を
 一度に贅沢にご体験頂けます
 (和室・洋室共にイスあり)

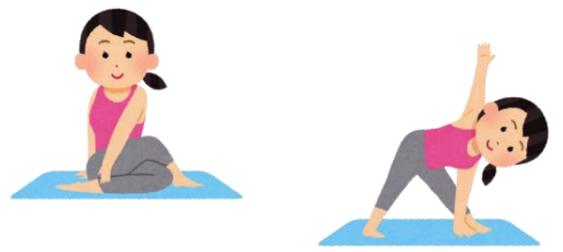


◇健康ヨーガ◇

日時: 3月14日(木) 14:00~15:00
 場所: 集会室B

対象: 60歳以上の港区民
 定員: 18名(抽選)
 費用: 無料
 持物: 動きやすい服装、飲物
 講師: 伊藤京子氏(ヨガインストラクター)
 アシスタント: 首藤麻李氏(同上)
 申込: 受付中~3月8日(金)

窓口またはお電話にて
 * 発表: 3月9日(土)より館内掲示します



平成31年度各教室の申込み

4月以降の各教室の申込みです！

対象：60歳以上の港区民

申込：受付中～3月22日(金) 申込み多数の場合は抽選となります。

詳しくは受付にてお問い合わせ下さい。

* 発表：3月26日(火)より館内掲示します

利用者懇談会

日時：3月11日(月)15:15ころ

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



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。

白金名画座

上映予定：「彼岸花」

松竹(1958年) 監督：小津安二郎

出演：有馬稲子、山本富士子、久我美子、佐分利信

日時：3月17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 * 申込不要です

高輪消防署共催「防災講座」

日時：3月7日(木)10:00～10:30

場所：集会室C

費用：無料 * 申込不要です

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

健康講座のご案内

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。

3月は3月1日(金)11:40と

22日(金)10:00の2回です。

定員や申込はありません。

お気軽にお越し下さい。



3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 9日 16日 23日

バランストレーニング 足腰元気

☆金曜日 10:00 1日

健康トレーニング

☆火曜日 10:00 5日



住民主体型サービス for you B デイ：くつろいday

foryouB

3月は10日と24日の日曜日に開催します



「白金ランチサロン」

日程：10日・白金カレーデー 24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：10日、24日 12:00

場所：敬老室



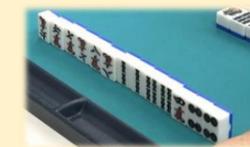
対象：60歳以上の港区民

定員はありません。
お気軽にお越し下さい。

「麻雀開放」

日時：10日、24日 12:30

場所：サロン室



☆“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：17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)



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-shirokane@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。