

			至《				
	月	火	水		木	金	土
	加測定相談	絵	1 😃	(S)	2	3 👅	4
	9 14 日(火) 28 9時30分~午後128		ゆうゆう体操 15:15~16:15		白金台ヨガ教室B 10:30~11:30	ダンスdeエクササイズ 10:00∼11:00	フラダンス教室 10:00~11:00
(受付開始午前9時15分最終受付午前11時30分)					ランチサービス	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11:QQ~正午 歌声ひろば
●場所: 1階 集会室A●対象: 60歳以上の港区民の方●定員: 7名程度(測定は1名ずつ)				-:	正午~ バドミントン 13:00~17:00	<u>. 11:45~12:30 </u>	1 <u>3:</u> 00~ <u>15:00</u>
●定員: 7名程度(測定は1名ずつ)		- · — · — · — ·		<u>, 13:00 - 17:00 .</u> カラオケ教室 集金 13:30~15:30	— . — . — . — .		
5	6 👅	7		SS	0)	10 👅	11
英会話サロン _1 <u>0:00~:11:30</u> .	いきいきヨガ① 10:00~11:00_	いきいきヨガ② 10:00~11:00	<i>いきいきコーフ</i> 10:00~1.1:30		1 <u>3:00~17:00</u> _	ダンスdeエクササイズ 10:00∼11:00	
	編み物サロン 10:00~11:30	民謡教室 集金 13:00~15:00	ゆうゆう体操 <u>15:15~16:15</u>		カラオケ教室 1 <u>3:30~15:30</u>	サロンdeボイス 10:00~正午	
	お気軽絵画サロン 10:00~12:30	卓球教室 13:00~16:00	-		パソコン教室 14:00~16:00	会食サービス 11:45~12:30	
		白金台ヨガ教室A 14:30~15:30	. . 			健康トリム体操 13:30~14:30	
						サロン DEヨーガ 15:00~16:00	
12	13 🕌	14	15 🕻		16	17 👅	18 フラダンス教室
英会話サロン 10:00~11:30	いきいきヨガ① 10:00~11:00	聴力測定相談会 9:30~12:00	ゆうゆう体操 15:15~16:15		白金台ヨガ教室B 10:30∼11:30	ダンスdeエクササイズ 10:00∼11:00	フラダフス教室 10:00~11:00 11:00~正午
	編み物サロン 10:00~11:30	いきいきヨガ② 10:00∼11:00			バドミントン 13:00~17:00	会食サービス 11:45~12:30	
		ペン習字書道教室 集金 10:00~11:30			カラオケ教室 13:30~15:30	健康トリム体操 13:30~14:30_	
		和菓子教室 10:00~正午	- · — · — · — · — ·	_:			
		民謡教室 13:00~15:00 点球物室				— . — . — . — .	
		卓球教室 13:00~16:00 白金台ヨガ教室A	– . – . – .	<u> </u>		— . — . — . — .	
19	20 👅	14:30~15:30 21	22	SS	23	24 👅	25
	いきいきヨガ①	いきいきヨガ②	いきいきコープ	ס		ダンスdeエクササイズ	フラダンス教室 10:00~11:00
	10:00~11:00 :::	10:00~11:00 	10:00~11:30 ゆうゆう体操	— · l		10:00~11:00 	11:00~正午
	10:00~11:30 お気軽絵画サロン	1 <u>3:00</u> ~.15: <u>00</u> 卓球教室	<u> 15:15~16:15</u>	<u>-</u> .		. <u>11:45~12:30</u> 健康トリム体操	
	10:00~12: <u>3</u> 0	1 <u>3:00~16:00</u> なべさんの元気	— . — . — .		動労感謝の日	<u>13:30~14:30</u> サロンDEヨーガ	
	Z	湧くわく講座 1 <u>4:30~:16:00</u>	- · - · - · - · - ·			15:00~16:00	
						サロンdeボイス 19:00~20:30	
26	27 <u></u> いきいきョガ①		<u>29</u> しゅうゆう体操	∭]	30 白金台ヨガ教室B		
	10:00~11:00 編み物サロン	9:30~12:00 いきいきヨガ②	15:15~16:15		1 <u>0:</u> 30~11:30 17:30 - 11:30		
	10:00~11:30 お気軽絵画サロン	10:00~11:00 ペン習字書道教室			1 <u>3:00~17:00</u> カラオケ教室		
	10:00~12:30	10:00~11:30 和菓子教室			1 <u>3:</u> 30~:15:30 パソコン教室		
		10:00~正午 民謡教室	– . – . – .		1 <u>4:00~16:00</u>	- . - . -	
		13:00~15:00 卓球教室	– . – . – .	-:			
		13:00~16:00 白金台ヨガ教室A	– . – . – .	-:	_·- <u></u>	アークはお風呂利用	目の日です -
		14:30~15:30				<u> </u>	

港区立白金台いきいきプラザ (指定管理者 社会福祉法人奉優会)

住所 港区白金台4-8-5 白金台駅 1番出口の前 TEL 03-3440-4627 開館 【月~土曜日】午前9時~午後9時30分

敬老室・多目的室・マッサージ機・ヘルストロン等のご利用は午後5時まで

【日曜日】午前9時~午後5時



毎月25日 発行!!

いきいきプラザは60歳以上の港区民の方はどなたでもご利用いただけます。 初めてご利用される方はいきいきプラザの 利用登録証をお作いいたしますので、身分証明書と緊急連絡先が確認できるものをお持ちください。

★事業は講師の体調不良や災害・天候により急にお休みになる事があります。申込み制など皆様のご連絡先が 分かる事業に関してはご連絡させていただきますが、申込み不要など、個人個人にご連絡が出来ない事業に 関しては館内掲示、HP上でお休みのご連絡をさせていただきます。予めご了承ください。

大腸がんでは死なせない 内視鏡講座(仮)

●日時:12月11日(月)

午後2時~3時30分

●定員:40名(定員を超えた場合抽選)

●場所:2階 集会室B

●対象:港区民 ●費用:無料

●講師:工藤 進英氏

(白金台内視鏡クリニック特別顧問)

●申込:11月11日(土)~11月30日(木)

ご本人が電話または 直接受付窓口にて

※当選者のみ12月1日(金)以降に

ご連絡いたします。

持っていない方 これから検討される方のための

シニア向什スマートフォン教室

●日時:12月4日(月) 午後2時~4時

●定員:20名(抽選)

●場所:2階 集会室E

●対象:60歳以上の港区民

●費用:無料

●講師: KDD I (株)認定講師

●申込:11月16日(木)~11月26日(日)

ご本人が電話または 直接受付窓口にて

※当選者のみ11月27日(月)以降に

ご連絡いたします。

スマートフォンはこちらで

ご用意しております。 (アンドロイドOS)

白金台ヨガ教室

●Aコース: 12月5日・12日・1月9日・23日・30日・2月13日・20日・27日・3月6日・13日・20日

【全11回/火曜日】 時間: 午後2時30分~3時30分

●Bコース:12月14日・21日・1月11日・18日・25日・2月8日・15日・22日・3月8日・15日・22日 【全11回/木曜日】 時間: 午前10時30分~11時30分

※申込はA/Bどちらか1コースまででお願いします。

●場所:1階 敬老室

●対象:60歳以上の港区民 ●定員:20名(抽選) ●講師:桑山 みゆき氏

●申込:11月9日(木)~11月22日(水)ご本人が電話または直接窓口にてお申し込みください。

※当選結果は 11月23日(木)以降に当選者のみご連絡いたします。

※初回と最終回に体力測定を行います。その為、初回と最終回のみ30分前に集合となります。

いきいきコーア

●日時:11月8日・22日(水)

午前10時~11時30分 ●場所:2階 集会室B

●対象:60歳以上の港区民

●講師:金子 琴枝氏

●申込:なし

●料金:50円(当日徴収いたします。)

ダンスdeエクササイズ

●日時:11月3日·10日·17日·24日

午前10時~11時

★ 第1,3週 講師:若月 千代氏 ★ 第2,4週 講師:志田 伸之氏

●場所:地下2階 ホール

●対象:60歳以上の港区民

●申込:なし(当日自由参加です) ●持物:上履き(運動靴を推奨)・タオル・水分

本格的なダンスではなく、簡単なステップや振り付けで 楽しく身体を動かして、気持ち良い汗かきませんか♪

申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

白金台体操

●日時:毎日 午前9時15分~9時45分 ●場所:1階 敬老室

●対象:いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方

サロンdeボイス

●日時:11月10日(金)午前10時~正午

24日(金)午後7時~8時30分

●場所: 2階 集会室B●対象: 60歳以上の港区民●費用: 500円/1回(当日徴収)

●講師:山岸 典子氏

腹式呼吸を学び、全身を使って楽しく健康に歌いましょう。 呼吸法・歌唱法を学び、音域を広げましょう♪

サロンDE3ーガストレッチ

●日時: 11月10日 · 24日(第2·4金曜日)

午後3時~4時

●場所:地下2階 ホール

●対象:60歳以上の港区民

●講師:伊藤 洋子氏

●持物:ヨガマット、バスタオル2枚、飲み物、運動着

※裸足で運動します。

※マット上で横になれる方、マット上で膝が曲げられる方が対象です

※時間に余裕を持ってお越し下さい。途中入室はできません。 ※開始5分前までに血圧を測ってご準備下さい。

(測定場所:ホールロビー)

※ヨガマットのお貸出もあります。



アメリカンスクールの学生が教える 英会話サロン



●日時:11月5日・12日(日)午前10時~11時30分

●場所:2階 集会室B

●対象:港区民(中学レベルの英語が理解できる方) ペ

●費用:100円/1回(資料代)

健康相談

お気軽にお声かけください。

●日時:11月2日 • 7日 • 8日 • 14日 • 16日 •

21日 · 22日 · 27日 · 30日

午前10時~午後4時

●場所:1階ロビー

●対象:60歳以上の港区民

健康や介護に関する相談に対応いたします。

血圧測定はもちろん、健診結果に基づく食生活や運動、

介護保険制度や認知症の予防など生活全般に関する相談を行います。

* 梨本(看護師・ケアマネジャー)水曜担当

* 奥邨(おくむら)(保健師)火・木曜担当

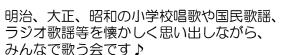
歌声ひろば

●日時:11月4日(土) 午後1時~3時

●場所: 2階 集会室B

●対象:60歳以上の港区民

●講師:藤井 弘好氏



ピアノに合わせて皆さんご一緒に歌いましょう♪

お気軽絵画サロン

●日時:11月6日・13日・20日・27日

(毎週月曜日)

午前10時~午後12時30分 ●場所: 2階 集会室C

●対象:60歳以上の港区民

水彩絵の具、色鉛筆等はご用意しております。 ※ご自分の画材道具を使いたい方は、お持ち ください♪

編み物サロン

●日時:11月6日・13日・20日・27日

(毎週月曜日) 午前10時~11時30分

●場所:1階 多目的室

●対象:60歳以上の港区民

楽しく編み物をする会です。講師はおりません。毛糸と編み棒をご持参の上、ご参加ください。

なべさんの

元気湧くわく講座

●日時:11月21日(火)

午後2時30分~4時 ●場所: 1階 敬老室

●対象:港区民の方、どなたでも ご参加いただけます。

●講師:渡邊 一雄氏

(NHK文化センター講師)

申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

麻雀サロン

お一人からでもお気軽に参加できます

●日時:月·水·金·土曜日 午後1時~5時

]曜日 午後12時30分~4時30分

※中止になる場合がございます。詳細は館内の掲示をご確認ください。

●場所:敬老室 ●対象:60歳以上の港区民

※11月12日(日)はお休みです。

※月・金・日は~5卓中1卓が初心者ゆったりコース

水・土は~5卓中1卓が初心者専用コース(ボランティア講師が付きます)

※急なお休みになる場合もございますのでご了承ください。



申込の必要な事業のご案内

男性のための料理教室生徒によるランチサービス

●日時:11月2日(木)正午

●場所:2階 集会室E

〈メニュー〉 海鮮ちらし、大根と手羽元煮 菊花のお浸し、すまし汁、フルーツ

●対象:60歳以上の港区民●定員:11名(抽選)●料金:500円

当選確定後に受付にてお支払いください。どうしても当日になる場合はご相談ください。

●申込:10月20日(金)~10月27日(金)までにご本人が事務所またはお電話にてお申込みください。

当選結果は10月28日(土)に当選者のみご連絡いたします。

第カUPマシントレーニング

●日時:12月5日(火)~3月9日(金)

每週火・金曜日(週2回) 午後1時15分~2時45分

●間所:白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン ●対象:65歳以上の港区民で原則下記に該当する方

① 週2回 欠席せず参加可能な方 ② 医師から運動制限を受けていない方

※以上の条件を満たしている方でも身体の状況やマシンの使用方法の習得レベルによっては、ご参加を 見合わせていただく場合がございます。

●持物:タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装

●定員:10名(抽選)

●申込:11月1日(水)~11月15日(水)にご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所へお申込みください。

●当選発表:11月23日(木)以降に当選者の方のみ案内状を送付いたします。

はじめてのマシントレーニング

日 時	期 間	開催日	開催時間
月・木曜コース	12月4日~3月15日	月·木曜日	午後1時15分~2時45分
火・金曜コース	12月1日~3月6日	火·金曜日	午前9時15分~10時45分

●場所:白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン

●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要支援認定の方

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 ●申込:平成29年11月1日 (水) ~

●定員:各コース10名

●申請窓口:各高齢者相談センター

(申請時 印鑑が必要になりますご持参下さい)

- あらかじめ高齢者相談センターに電話の上、 ご本人が直接申請して下さい
- チェックリストは白金台いきいきプラザでも お渡しが可能です
- ●持物:タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装