

白金台いきいきプラザ 8月予定表

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 8月号



日	月	火	水	木	金	土
<p> は、お風呂利用日です。 入浴日 月・水・金 入浴時間 13:00~16:00 受付時間 12:30~15:30</p> <p>夕涼みコーナー 暑い時期の夕方、敬老室を夕涼みコーナーとして開放します。 ◆実施期間：7月~9月の月~土曜日 ◆時間：17:00~20:00 ◆対象：60歳以上の港区民</p>			<p>1 </p>	<p>2</p> <p>脳活プログラム 10:00~11:00</p> <p>顔ヨガ 10:30~11:10 11:20~12:00</p> <p>ランチサービス 12:00~</p> <p>バドミントン 13:00~17:00</p> <p>カラオケ開放 13:30~15:30</p>	<p>3 </p> <p>会食サービス 11:45~12:30</p> <p>健康トリム体操 13:30~14:30</p>	<p>4</p> <p>フラダンス教室(自主練習) 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
<p>5</p> <p>英会話サロン 10:00~11:30</p>	<p>6 </p> <p>編み物サロン 10:00~11:30</p> <p>お気楽絵画サロン 10:00~12:30</p>	<p>7</p> <p>卓球教室 13:00~16:00</p> <p>白金台ヨガ教室A 15:00~16:00</p>	<p>8 </p> <p>四館合同輪投げ大会 14:00~16:30</p>	<p>9</p> <p>脳活プログラム 10:00~11:00</p> <p>バドミントン 13:00~17:00</p> <p>カラオケ開放 13:30~15:30</p>	<p>10 </p> <p>ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00</p> <p>会食サービス 11:45~12:30</p> <p>健康トリム体操 13:30~14:30</p> <p>いきいきカフェ 13:30~15:30</p>	<p>11</p> <p>休館日</p>
<p>12</p>	<p>13 </p> <p>編み物サロン 10:00~11:30</p> <p>お気楽絵画サロン 10:00~12:30</p> <p>サロンdeボイス 10:00~12:00</p>	<p>14</p> <p>卓球教室 13:00~16:00</p>	<p>15 </p>	<p>16</p> <p>脳活プログラム 10:00~11:00</p> <p>バドミントン 13:00~17:00</p> <p>カラオケ開放 13:30~15:30</p>	<p>17 </p> <p>ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00</p> <p>会食サービス 11:45~12:30</p> <p>健康トリム体操 13:30~14:30</p>	<p>18</p> <p>フラダンス教室(自主練習) 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
<p>19</p>	<p>20 </p> <p>編み物サロン 10:00~11:30</p> <p>お気楽絵画サロン 10:00~12:30</p>	<p>21</p> <p>卓球教室 13:00~16:00</p>	<p>22</p> <p>※お風呂はお休みです</p>	<p>23</p> <p>脳活プログラム 10:00~11:00</p> <p>白金台ヨガ教室B 10:30~11:30</p> <p>バドミントン 13:00~17:00</p> <p>カラオケ開放 13:30~15:30</p>	<p>24 </p> <p>ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00</p> <p>会食サービス 11:45~12:30</p> <p>健康トリム体操 13:30~14:30</p>	<p>25</p> <p>フラダンス教室(自主練習) 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
<p>26</p>	<p>27 </p> <p>編み物サロン 10:00~11:30</p> <p>お気楽絵画サロン 10:00~12:30</p>	<p>28</p> <p>クレヨンアートサロン 10:00~11:30</p> <p>卓球教室 13:00~16:00</p> <p>白金台ヨガ教室A 15:00~16:00</p>	<p>29 </p> <p>サロンdeボイス 19:00~20:30</p>	<p>30</p> <p>脳活プログラム 10:00~11:00</p> <p>白金台ヨガ教室B 10:30~11:30</p> <p>バドミントン 13:00~17:00</p> <p>カラオケ開放 13:30~15:30</p>	<p>31 </p> <p>ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00</p> <p>会食サービス 11:45~12:30</p>	

臨時休館のお知らせ

8月11日(土)

施設点検・清掃のため、臨時休館致します。ご迷惑おかけ致しますが、ご理解、ご協力をお願い致します。

クレヨンアートサロン

- 日時：8月28日(火) 10:00~11:30
9~12月は毎月第3火曜日に実施します。
- 対象：60歳以上の港区民
- 場所：白金台いきいきプラザC室
- 定員：なし
- 持ち物：不要(クレヨン・紙等をご用意しております。)
※ご自身でお持ちいただいても構いません。
- 申込：不要
- 講師：当プラザ職員(前半のみ)

指を使って気軽に作品が作れます。絵画苦手な方でもOK! 手ぶらでもOK! お気軽にお越しください!

高輪地区四館合同輪投げ大会

8月8日(水)

14:00~16:30 (受付: 13:30~)

- 場 所：白金台いきいきプラザ 地下ホール
- 対 象：60歳以上の港区民
- 定 員：計48名(先着)
- 持ち物：運動靴・飲み物・タオル
- 申 込：7月18日(水)~定員に達するまで
ご本人が高輪地区いきいきプラザにて
(白金台・高輪・白金・豊岡) 電話または受付にてお申込み下さい。
☆チーム分けは昨年同様、各館交流を兼ねた混合チームの予定です。
※注意 個人受付申し込みです。
(いきいきプラザ主催のため各老人会での申し込みはありません。)

観覧はどなたでもご自由にしていただけます♪応援もお待ちしております♪

カラオケ開放のお知らせ

8月限定

- カラオケ教室以外の方もご参加いただけます。参加者が平等に歌える様に順番を決めて皆さんで楽しく歌います♪
 ※講師はつきません。
- 日時：8月2日・9日・16日・23日・30日(8月毎週木曜日)
 - 時間：13:30~15:30
 - 場所：1階 敬老室
 - 対象：60歳以上の港区民
- ※リクエストカード配布時刻は13:20~となります。

申込不要



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)

いきプラ体操

- 日時：毎日 9:15～9:45 ●場所：日・火曜日 にここサロン、月・水～土曜日 敬老室
- 対象：いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方



編み物サロン

- 日時：8月6日・13日・20日・27日 (月曜日) 10:00～11:30
- 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。

お気軽絵画サロン

- 日時：8月6日・13日・20日・27日 (月曜日) 10:00～12:30
- 場所：2階 集会室C
- 対象：60歳以上の港区民



水彩絵の具、色鉛筆等を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♪

ダンスdeエクササイズ

- 日時：8月10日・17日・24日・31日 金曜日 ※8月3日はお休みです。 10:00～11:00

- ★ 第3,5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♪

サロンdeボイス

- 日時：8月13日(月) 10:00～12:00 29日(水) 19:00～20:30
- 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♪

アメリカンスクールの学生が教える 英会話サロン

- 日時：8月5日・26日(日) 10:00～11:30
- 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)
- 費用：100円/1回(資料代)



歌声ひろば いきいきコア サロンDEヨーガストレッチ

8月はお休みにになります。次回の日程はポスターまたは白金台だより9月号をご覧ください♪

白金台いきいきカフェ

- 日時：8月10日(金) 13:30～15:30 14:30～ 「認知症のあれこれ」～知って得する認知症～ 講師：日置 むつ子氏 (港区キャラバンメイト)

- 場所：1階 敬老室
- 対象：港区民
- 定員：なし
- 費用：100円(お茶代)
- 申込：不要



当日直接会場にお越しください。

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 13:00～17:00 日曜日 12:30～16:30
- ※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：1階敬老室 ●対象：60歳以上の港区民
- ※8月10日・11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)



男性のための料理教室生徒によるランチサービス

- 日時：8月2日(木) 12:00～
- 場所：2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：14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：7月20日(金)～7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7月28日(土)以降に当選者のみご連絡いたします。



申込が必要な介護予防事業

健康トレーニング・もっと健康トレーニング

コース名	曜日	時間	場所	
健康トレーニング	月曜日	10:00～11:30	敬老室	楽しく身体を動かしながら筋力や柔軟性、バランスの向上を目指します。
	火曜日	13:00～14:30		
	水曜日	10:00～11:30		
	金曜日	10:00～11:30		
	日曜日	9:30～11:00		
もっと健康トレーニング	火曜日	9:15～10:45	敬老室	トレーニングマシンは使用せず、筋力トレーニングにバランストレーニング等を組み合わせます。
	火曜日	11:00～12:30		

- 実施期間：平成30年10月～平成31年3月 週1回、全20回程度
- 対象：申込時に60歳以上の区民で、1人で会場まで通うことができ、6ヶ月間継続して参加できる方
- 定員：各コース28名
- 申込：8月中旬頃～ご本人が直接事務所にてお申込みください。 ※郵送・お電話でのお申込み受付はありません。 ※正確な申込期間は掲示されるポスターや広報みなどでご確認ください。

お申込み・お問い合わせはこちらまで!

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】9:00～21:30 【日曜日】9:00～17:00
 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

★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。