

白金台いきいきプラザ 9月予定表

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 9月号



日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> は、お風呂利用日です。</p> <p> 入浴日 月・水・金</p> <p> 入浴時間 13:00~16:00</p> <p> 受付時間 12:30~15:30</p> </div>						1
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>夕涼みコーナー</p> <p>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。</p> <p>◆実施期間：7月~9月の月~土曜日</p> <p>◆時間：17:00~20:00</p> <p>◆対象：60歳以上の港区民</p> </div>						<p>フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
2	3	4	5	6	7	8
	<p>編み物サロン 10:00~11:30</p> <p>お気軽絵画サロン 10:00~12:30</p>	<p>長寿を祝う集い (75歳以上の方) 東京プリンスホテル</p> <p>卓球教室 13:00~16:00</p>	<p>サロンdeボイス 10:00~12:00</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>カラオケ教室 13:30~15:30</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>カラオケ教室 13:30~15:30</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>フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>英会話サロン 10:00~11:30</p>	<p>編み物サロン 10:00~11:30</p> <p>お気軽絵画サロン 10:00~12:30</p>	<p>和菓子教室 10:00~12:00</p> <p>ペン習字教室 10:00~11:30</p> <p>民謡教室 13:00~15:00</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>いきいきコーア 10:00~11:30</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>カラオケ教室 13:30~15:30</p> <p>シニアパソコン教室 14:00~16:00</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>サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00~16:00</p>	<p>フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>英会話サロン 10:00~11:30</p>	<p>お気軽絵画サロン 10:00~12:30</p> <p>秋の マンドリン アンサンブル コンサート 14:00~15:00</p>	<p>クレヨンアートサロン 10:00~11:30</p> <p>民謡教室 13:00~15:00</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>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>カラオケ教室 13:30~15:30</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>フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
23	24	25	26	27	28	29
	<p>お気軽絵画サロン 10:00~12:30</p>	<p>和菓子教室 10:00~12:00</p> <p>ペン習字教室 10:00~11:30</p> <p>民謡教室 13:00~15:00</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>いきいきコーア 10:00~11:30</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>カラオケ教室 13:30~15:30</p> <p>シニアパソコン教室 14:00~16:00</p>	<p>ダンスdeエクササイズ 10:00~11:00</p> <p>歌声ひろば 10:00~12:00</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>サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00~16:00</p>	<p>フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
30						

秋のマンドリンアンサンブルコンサート

9月17日 (月・祝)

14:00~15:00 (受付: 13:30~)



- 場 所：白金台いきいきプラザ 地下2階ホール
- 対 象：港区民
- 定 員：120名
- 申 込：不要。

当日、直接白金台いきいきプラザへお越しください。

★演奏予定曲★

- ・水色のワルツ
- ・虹の彼方に
- ・浜辺の歌
- ・学生時代
- ・ひまわり
- ・ジュピター
- ・ピーナッツメドレー 等

珈 琲 講 座

世界を巡るコーヒーの歴史から消費まで

10月3日 (水) 10:00~12:00



対象：60歳以上の港区民

場所：2階集会室E

定員：18名(抽選)

講師：西野 豊秀氏 (全日本コーヒー協会)

申込：9月11日(火)~9月23日(日)ご本人が直接受付または電話にて。

当選者のみ9月24日(月)以降にご連絡します。

10月1日“コーヒーの日”に寄せて。
コーヒーの歴史・伝播から
現代の生産・消費動向、さらにコー
ヒー購入のポイントなど、さまざまな
テーマのお話を聴き、最後にコー
ヒーの淹れ方の実演と試飲も行います

ポップアップカードづくり

- 日時：10月2日(火) 10:00~11:30
10月4日(木) 13:30~15:00

■対象：60歳以上の港区民

■場所：2階集会室C

■定員：各回8名(抽選)

■持物：なし

■費用：無料

■講師：当プラザ職員

■申込：9月1日(土)~9月17日(月・祝) ご本人が電話または直接窓口へ

※当選者のみ9月18日(火)以降にお電話にてご連絡致します。

お花のかわいいカードを
作りませんか?
初めての方でも職員が丁寧に
作り方をお伝えします。



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)

いきいき体操

- 日時：毎日 9:15～9:45 ●場所：日・火曜日 にこにこサロン、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：9月3日・10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。

ダンスdeエクササイズ

- 日時：9月7日・14日・21日・28日 金曜日 10:00～11:00
- ★ 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
- 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、気持ち良い汗をかきませんか♪

アメリカンスクールの学生が教える英会話サロン

- 日時：9月9日・16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)

日常会話術、発音、文法、文化等を手作りの資料を使って楽しく学びます♪

サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：9月14日・28日(第2・4金曜日) 15:00～16:00
- 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。

お気軽絵画サロン

- 日時：9月3日・10日・17日・24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♪

サロンdeボイス

- 日時：9月5日(水) 10:00～12:00 28日(金) 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♪

歌声ひろば

- 日時：9月28日(金) 10:00～12:00
- 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



(白銀会ピアノ教室主宰、国立音楽大学卒業)
明治、大正、昭和の小学校唱歌や国民歌謡、ラジオ歌謡等を懐かしく思い出しながら、みんなで歌う会です♪
ピアノに合わせて皆さんと一緒に歌いましょう♪

いきいきコーア

- 日時：9月12日・26日(水) 10:00～11:30
- 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
- 料金：無料



Chorコーアとはドイツ語でコーラス(合唱)のことです。日本の美しい歌と外国語の歌(ドイツ語、イタリア語、フランス語、英語など)発音からゆっくり練習します。

クレヨンアートサロン

- 日時：9月18日(火) 10:00～11:30 12月まで毎月第3火曜日に実施します。
- 対象：60歳以上の港区民
- 場所：2階集会室C
- 持物：なし(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。直接、指で描くため、の脳への刺激にもなりきれいな色に心も癒されます。初めての方でも職員が丁寧に説明いたします。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。

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
- ※9月9日はお休みです。9月17日は麻雀大会です。
- ※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)



申込が必要な介護予防事業

セルフマシントレーニング

	期間	開催日	開催時間
水曜コース	10月3日～12月19日	毎週水曜日	11:00～12:30
金曜コース	10月5日～12月21日	毎週金曜日	11:00～12:30
土曜コース	10月6日～12月22日	毎週土曜日	10:00～11:30



- ※3つのコースから1つお選び下さい。各コース全12回
- 対象：60歳以上の港区民で、以下の①～④の1つ以上該当する方
 - ①筋力アップマシントレーニング修了者(65歳以上)
 - ②はじめてのマシントレーニング修了者(65歳以上)
 - ③指導員よりマシンの正しい使用方法を習得している方
 - ④60～64歳で運動制限のない健康状態の良好な方
 ※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。
- 定員：各コース10名(抽選)
- 申込：9月1日(土)～9月15日(土) 白金台いきいきプラザ窓口にてお申込ください。 ※9月22日(土)以降に当選者のみに通知いたします。

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。