

# ほのぼの作品展作品募集！

- 日時：10月10日（水）11日（木） 10:00～16:00
- 場所：地下2階 ホール
- 対象：概ね60歳以上の港区民の方
- 募集期間：9月21日（金）～10月5日（金）
- 募集作品：絵画、書道、生け花、手工芸、詩歌、写真などの趣味、特技を活かしたもの



展示作品  
募集中！

## 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：9月6日（木）12:00～
- 対象：60歳以上の港区民
- 料金：500円
- 場所：2階 集会室E
- 定員：14名（抽選）



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：8月20日（月）～8月30日（木）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8月31日（金）以降に**当落選**をご連絡いたします。



### シニアパソコン教室



#### ①入門コース（パソコンの初歩操作など）②フォローアップコース（質疑応答形式）

- 日時：9月13日・27日  
10月11日・25日  
11月8日・22日  
12月13日  
（全て木曜日）  
14:00～16:00（全7回）
- 場所：2階 集会室E室
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：各コース7名（抽選）
- 費用：無料
- 申込：8月25日（土）～9月6日（木）  
ご本人が電話または直接窓口にて、  
希望のコースをお申し込みください。  
※当選結果は9月7日（金）以降に当選者のみ  
ご連絡いたします。
- 持物：ノートパソコン（OSはwindowsのみ対象）  
※ご自身のパソコンをご持参できる方が対象と  
なります。  
※パソコンにワード・エクセルのソフトが入って  
いる方が対象です。

### フラダンス教室

初心者向けです。ハワイの音楽に合わせてリラックスしながら楽しくからだを動かしましょう♪

- 日時：10月13日～3月23日毎週土曜日  
※12月29日除く全23回  
①経験者クラス：10:00～11:00  
②ゆっくりクラス：11:00～12:00
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 定員：各クラス20名（抽選）
- 申込：9月15日（土）～9月29日（土）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9月30日（日）以降に当選者のみご連絡いたします。
- 服装：動きやすいもの
- 持物：なし



# 申込の必要な事業のご案内

1~4年生  
が対象です!

## 男性のための料理教室

- 日時：10月11日～3月28日（全12回） 木曜日  
9:30～13:30頃まで
- 場所：2階 集会室E（調理室）
- 対象：60歳以上の港区在住の男性
- 参加費：600円程度/回（材料費として）
- 持物：エプロン・三角巾・タオル（手を拭くもの）
- 定員：10名（抽選）
- 申込：9月1日（土）～9月15日（土）までに  
ご本人が直接、受付窓口にてお申込みください。
- 当選発表：9月27日（木）以降に  
当選者のみ通知いたします。

大好評の男性限定『料理教室』です。  
料理が苦手な方、大・大・大歓迎です！  
普段料理をしない方にも、“やさしいメニュー”から  
始めますのでご安心ください。一緒にチャレンジしましょう！

## 小学生と 昔遊びをする会

- 日時：9月12日（水）  
13:45～15:15
- 場所：放課GO→クラブしろかねのおか  
（白金の丘学園 白金の丘小学校）
- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：8月25日（土）～定員に達するまで  
ご本人がお電話または  
直接受付窓口にて



こま あやとり  
お手玉 けん玉  
折り紙 など

## 白金台ヨガ教室



### Aコース（火曜日） 15:00～16:00

10月	9日	16日	23日
11月	6日	20日	27日
12月	4日	11日	25日
1月	8日	15日	22日
2月	12日	19日	26日
3月	12日	19日	26日

### Bコース（木曜日） 10:30～11:30

10月	11日	18日	25日
11月	8日	15日	22日
12月	13日	20日	27日
1月	17日	24日	31日
2月	14日	21日	28日
3月	14日	21日	28日

- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：各コース 20名（抽選）
- 講師：桑山 みゆき氏
- 料金：無料
- 申込：9月13日（木）～  
9月26日（水）  
ご本人が電話または直接窓口にて

※当選結果は9月27日（木）以降に  
当選者のみご連絡いたします。

※申込はA/Bどちらか1コースまででお願いします。

※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。

## 顔ヨガ講座

- 日時：10月4日・11月1日・12月6日・1月10日・2月7日・3月7日（木）全6回・月1回
- 時間：①10:30～11:10  
②11:20～12:00  
①、②のどちらかをお選びください。

- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：各クラス15名（抽選）
- 講師：桑山 みゆき氏
- 持物：なし（手鏡はこちらで用意します。）
- 申込：9月6日（木）～9月19日（水）までにご本人が  
お電話または直接窓口にてお申込みください。

※当選者のみ9月20日（木）以降に電話にてご連絡いたします。

\*\*\*効果\*\*\*

- ◎表情癍の改善
- ◎たるみ、むくみの予防改善
- ◎肌のハリアップ
- ◎語学の発音向上
- ◎誤嚥、いびき予防
- ◎自然で美しい笑顔
- ◎顔の緊張を解く、顔のリラックス