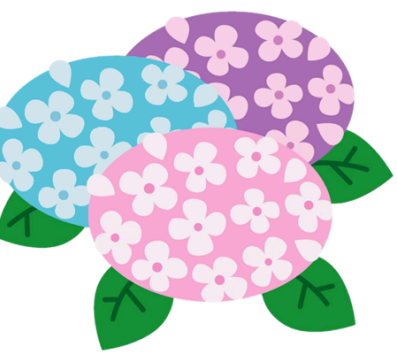
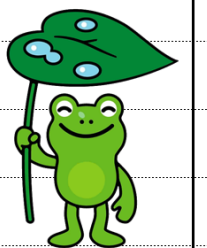


白金台いきいきプラザ 6 月予定表

平成30年 5月25日発行

日	月	火	水	木	金	土
  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					1  ダンスdeエクササイズ 10:00～11:00 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	2 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
3	4  編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30 弁護士講座 13:30～15:30	5 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00	6  サロンdeボイス 10:00～12:00	7 顔ヨガ 10:30～11:10 11:20～12:00 ランチサービス 12:00～ バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30	8  ダンスdeエクササイズ 10:00～11:00 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30 いきいきカフェ 13:30～15:30 サロンdeストレッチ ヨガ 15:00～16:00	9 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
10 英会話サロン 10:00～11:30	11  編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	12 ペン習字教室 10:00～11:30 和菓子教室 10:00～12:00 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～15:00 白金台ヨガ教室A 15:00～16:00	13  高輪地区老連 演芸大会 10:00～15:00 (予定) ご自由に ご観覧 いただけます。	14 白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30 シニアパソコン教室 14:00～16:00	15  ダンスdeエクササイズ 10:00～11:00 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	16 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00 
17 	18  編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	19 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 白金台ヨガ教室A 15:00～16:00	20  歌声ひろば 10:00～12:00	21 白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30	22  ダンスdeエクササイズ 10:00～11:00 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30 サロンdeストレッチ ヨガ 15:00～16:00	23 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
24 英会話サロン 10:00～11:30	25  編み物サロン 10:00～11:30 お気軽絵画サロン 10:00～12:30	26 パステルアート 10:00～11:30 ペン習字教室 10:00～11:30 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 白金台ヨガ教室A 15:00～16:00	27  サロンdeボイス 19:00～20:30	28 白金台ヨガ教室B 10:30～11:30 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ教室 13:30～15:30 お口の健康講座 14:00～15:30 シニアパソコン教室 14:00～16:00	29  会食サービス 11:45～12:30	30 フラダンス教室 (髪飾りづくり) 10:00～11:00 11:00～12:00 

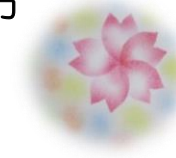
港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 6月号



クレヨンでパステルアート

- 日時：6月26日（火） 10:00～11:30
 - 場所：2階 集会室C
 - 対象：60歳以上の港区在住の方
 - 定員：10名（抽選）
 - 費用：無料
 - 講師：当プラザ職員
 - 持物：なし
 - 申込：5月28日（月）～6月12日（火）
ご本人が電話または直接受付窓口にてお申込み下さい。
- ※当選結果は6月13日（水）以降に
当選者のみご連絡いたします。



知って得する！ お口の健康講座

- 日時：6月28日（木）
14:00～15:30
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区在住の方
(参加者多数の場合65歳以上の方優先)
- 費用：無料
- 講師：小川 綾子氏
(麻布十番はな歯科 院長)
- 持物：なし
- 申込：不要
当日直接会場にお越しください。

白金の森
高齢者相談センター共催



第36回 浴衣着付け講習

- 日時：7月8日（日） 14:00～16:00
- 場所：1階 敬老室
- 対象：中学生以上の港区在住の方（女性）
- 定員：15名（抽選）
- 費用：無料
- 講師：福島 君枝氏（白金鈴の会）
- 持物：浴衣、半幅帯、帯板（ゴム付）、腰紐3本、伊達締め、タオル3枚（補正用）
裾除け、肌襦袢又は浴衣下
- 申込：6月11日（月）～6月30日（土）
ご本人が電話または直接受付窓口にてお申込み下さい。
当選結果は7月1日（日）以降に当選者のみご連絡いたします。



みんなの食と健口（けんこう）講座

- 日時：7月20日～8月31日（毎週金曜日）14:00～16:00
- 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。
- 定員：10名
- 申込：6月1日（金）～
- 申込窓口：各高齢者相談センター（利用者による直接申請が条件となります）
※申込の際、印鑑が必要となります。

噛む力や飲み込む力などの口腔機能
向上と口腔衛生、栄養状態の改善を
図る講座です。
簡単な体操も行います！



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)

いきプラ体操

- 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



サロンdeボイス

- 日時：6月6日(水) 10:00～12:00
27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♪

歌声ひろば

- 日時：6月20日(水) 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



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一緒に歌いましょう♪

サロンDEストレッチヨガ

- 日時：6月8日・22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。



アメリカンスクールの学生が教える英会話サロン



- 日時：6月10日・24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)

ダンスdeエクササイズ

- 日時：6月1日・8日・15日・22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
- 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♪

白金台いきいきカフェ

- 日時：6月8日(金) 13:30～15:30



ラフターヨガ

- 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

白金台いきいきカフェは地域の方が気軽に集い交流するカフェです。認知症にやさしい街づくりを考えていきましょう♪

当日直接会場にお越しください。

健康相談



- 日時：10:00～16:00 随時受付中
- 対象：60歳以上の港区民
- ※他の行事と重なる場合はお休みとさせていただきます。

関(看護師)が担当いたします。
お気軽にお声掛け下さい。



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 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
- ※6月8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：6月7日(木) 12:00～
- 場所：2階 集会室E
- 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：5月21日(月)～5月31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6月1日(金)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

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	7月11日～9月26日	毎週水曜日	11:00～12:30
金曜コース	7月6日～9月21日	毎週金曜日	11:00～12:30
土曜コース	7月7日～9月29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
- ※身体の状態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：6月1日(金)～6月15日(金) 白金台いきいきプラザ窓口にてお申込ください。
※6月22日(金)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】午前9時～午後9時30分 【日曜日】午前9時～午後5時
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。