

# 白金いきいきプラザ

# 2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
<b>🔥入浴日</b> 月曜日、水曜日、金曜日 <b>🔥入浴時間</b> 12:00~16:00		介護予防事業の予定は中面にあります。 「男性のための料理教室」 「バランストレーニング 足腰元気」 「健康トレーニング」			<b>1</b> 🔥 麻雀教室 13:00~17:00	<b>2</b> ボイストレーニング 10:00~11:30 季節のぬり絵 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
「スポーツ吹矢」は「スポーツウェルネス吹矢」に名称変更しました。						
<b>3</b>	<b>4</b> 🔥	<b>5</b>	<b>6</b> 🔥	<b>7</b>	<b>8</b> 🔥	<b>9</b>
みんなといきいき体操 9:50~10:05	ｽﾌﾟｰｰツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:15~15:00 カラオケ教室 13:00~15:30 楽しい朗読 13:30~15:00 白金名画座 11:00~	水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	囲碁教室 13:00~17:00 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体力づくり 14:00~15:30	輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	麻雀教室 13:00~17:00 3B体操 13:30~15:00	折り紙教室 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
				エンディングノート 14:00~15:30		
<b>10</b>	<b>11</b> 🔥	<b>12</b>	<b>13</b> 🔥	<b>14</b>	<b>15</b> 🔥	<b>16</b>
みんなといきいき体操 9:50~10:05 くつろいday 白金カレーデー 10:30~ うたごえ喫茶 12:00~ 麻雀開放 12:30~	ｽﾌﾟｰｰツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:15~15:00 カラオケ教室 13:00~15:30	舞踊教室 13:30~16:00	書道教室 10:00~12:00 囲碁教室 13:00~17:00 いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	麻雀教室 13:00~17:00	ボイストレーニング 10:00~11:30 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
				健康ヨーガ 14:00~15:00		
<b>17</b>	<b>18</b> 🔥	<b>19</b>	<b>20</b> 🔥	<b>21</b>	<b>22</b> 🔥	<b>23</b>
みんなといきいき体操 9:50~10:05 特別ランチ会 11:30~ 白金名画座 13:00~	ｽﾌﾟｰｰツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:15~15:00 カラオケ教室 13:00~15:30 楽しい朗読 13:30~15:00	水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	囲碁教室 13:00~17:00 いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体力づくり 14:00~15:30	輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	麻雀教室 13:00~17:00 3B体操 13:30~15:00	折り紙教室 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
<b>24</b>	<b>25</b> 🔥	<b>26</b>	<b>27</b> 🔥	<b>28</b>		
みんなといきいき体操 9:50~10:05 くつろいday ランチサロン 10:30~ うたごえ喫茶 12:00~ 麻雀開放 12:30~	ｽﾌﾟｰｰツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:15~15:00 カラオケ教室 13:00~15:30	脳トレ倶楽部 14:00~15:30 舞踊教室 13:30~16:00	書道教室 10:00~12:00 囲碁教室 13:00~17:00 手芸教室 13:00~16:00	輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30		

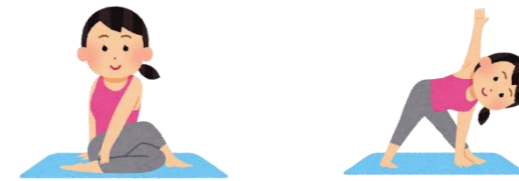
# 港区立白金いきいきプラザ 白金だより

# 2月号



## 健康ヨーガ

日時:2月14日(木)14:00~15:00  
 場所:集会室B  
 対象:60歳以上の港区民  
 定員:18名(抽選)  
 費用:無料  
 持物:動きやすい服装、飲物  
 講師:伊藤京子氏(ヨガインストラクター)  
 アシスタント:首藤麻李氏(同上)  
**申込期間:1月25日(金)~2月8日(金)**  
 窓口またはお電話にて  
**\*発表:2月10日(日)に館内掲示します**



## 平成31年度【前期】 健康トレーニング

時期:平成31年4月~9月頃  
 (毎週1回、20回程度)  
 日時:火曜日(10:00)  
 水曜日(10:00)  
 木曜日(13:30)  
 対象:申込時に60歳以上の港区民で、  
 1人で会場まで通うことができ、  
 6カ月間継続して参加できる人  
 定員:28名(抽選)  
**申込:2月上旬開始**  
**受付:第一希望の会場の窓口で、直接ご本人様がお申込み下さい。**  
**(郵送・電話では申し込みできません)**



## ずっと私らしく生きるために やさしく書けるエンディングノート講座

日時:2月7日(木)14:00~15:30  
 場所:集会室C  
 対象:60歳以上の港区民  
 定員:15名(抽選)  
 費用:無料  
 講師:桑野恵子氏  
 (ファイナンシャルプランナー、  
 女性FP相続サポート協会理事)  
**申込期間:1月20日(日)~2月3日(日)**  
 窓口またはお電話にて  
**\*発表:2月5日(火)に館内掲示します**



いま、話題のエンディングノート  
 これからの人生を楽しんで暮らすために、書いてみよう!  
 ファイナンシャルプランナーが楽しくコツを教えます

## 手芸教室のご案内

日時:2月27日(水)13:00  
 場所:集会室C  
 対象:60歳以上の港区民  
 定員:10名(抽選)  
 費用:400円+布代(必要な方のみ)  
 持物:針と糸  
 お好みの布(当日講師から購入も可)  
**申込:1月30日(水)~2月14日(木)**  
 窓口またはお電話にて  
**\*発表:2月15日(金)に館内掲示します**

**2月のテーマ:「基本のパッチワーク」  
 余り布をアレンジ!**

**\*オリジナルのコースターや  
 繋げてランチョンマットに**



## 平成31年度各教室の申込み

対象: 60歳以上の港区民

申込: 2月18日(月)～3月22日(金) 申込み多数の場合は抽選となります。

詳しくは受付にてお問い合わせ下さい。

\* 発表: 3月26日(火)

4月以降の各教室の申込みです!

## 住民主体型サービス for you B デイ : くつろいday

foryouB

2月は10日と24日の日曜日に開催します

### 「白金ランチサロン」

日程: 10日・白金カレーデー 24日・白金ランチサロン

受付: 10:15 開始: 10:30

場所: 集会室C 対象: 60歳以上の港区民

費用: 200円 定員: 20名(先着)



### 「うたごえ喫茶」

日時: 10日、24日 12:00

場所: 敬老室



対象: 60歳以上の港区民

定員はありません。  
お気軽にお越し下さい。

### 「麻雀開放」

日時: 10日、24日 12:30

場所: サロン室



☆“for you B デイ”とは、地域にお住まいの方々が主体となり開催されるサロン事業です。申し込み不要! 一日を通して気軽にご参加して「おくつろぎ」頂けます。  
☆くつろいdayのお手伝い(体操、調理や演奏など)のボランティアを募集しております。

### 「特別ランチ会」

日程: 17日(日) 受付: 11:15 開始: 11:30

場所: 集会室C 対象: 60歳以上の港区民

費用: 200円 定員: 20名(先着)



### サロン事業のご紹介

申し込み不要で参加できるサロン事業です。お気軽にご参加下さい。

折り紙	第2・4土	10:00～12:00
囲碁	毎日	9:00～17:00
水墨画	第1・3火	13:30～15:00

\* 詳しくは受付にてお問い合わせ下さい。

### 白金名画座

#### 上映予定:「青い山脈」

東宝・1949年

監督: 今井正 出演: 原節子、池部良

日時: 前編 / 2月3日(日) 11:00

後編 / 2月17日(日) 13:00

場所: 敬老室 対象: 60歳以上の港区民

定員: 30名(先着)

費用: 無料

\* 申込不要、当日会場へお越し下さい

前篇と後編を各々上映予定です

### 朝の体操のご案内 (参加費、申込不要)

★毎朝元気! いきプラ体操(敬老室)

日時: 毎日 9:15～9:45

座位のストレッチ中心、簡単な体操です

★みんなといきいき体操(敬老室)

日時: 毎週日曜日 9:50～

DVDを見ながら行う区の体操です

### 健康講座のご案内

当館の看護師が、高齢者の健康についてわかりやすく解説をして毎回大好評です。

\* 2月はございません。

次回は3月1日(金) 11:40 からです。

定員や申込はありません。

お気軽にお越し下さい。

### 2月の介護予防事業の予定

#### 男性のための料理教室

★土曜日 9:30 9日 23日

#### バランストレーニング 足腰元気

★金曜日 10:00 1日 8日 15日 22日

#### 健康トレーニング

★火曜日 10:00 5日 12日 19日 26日

★水曜日 10:00 6日 13日 20日 27日

★木曜日 13:30 7日 14日 21日



### 港区立白金いきいきプラザ (指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)

〒108-0072 東京都港区白金3丁目10番12号  
電話: 03-3441-3680 FAX: 03-3444-9829  
【開館時間】月曜から土曜: 9:00～21:30  
日曜日: 9:00～17:00

- 電車  
地下鉄南北線・三田線 白金高輪駅 3番出口 徒歩8分
- 都営バス  
(田87) 田町駅から渋谷駅 三光坂下バス停 徒歩2分  
(都06) 新橋駅から渋谷駅 四ノ橋バス停 徒歩3分  
(品97) 品川車庫から新宿駅西口 四ノ橋バス停 徒歩3分
- 港区コミュニティバスちいばす  
(高輪ルート) 品川駅港南口から浅草線三田駅前  
高輪地区総合支所前バス停 徒歩10分

ホームページ <http://ikiiki-sirokane.foryou.or.jp/>  
メールアドレス [ikiiki-shirokane@foryou.or.jp](mailto:ikiiki-shirokane@foryou.or.jp)



★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。