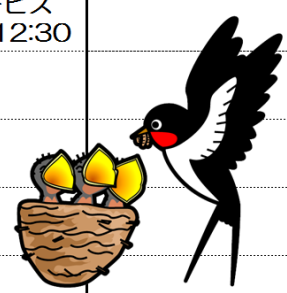
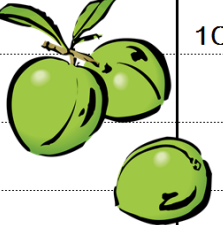


白金台いきいきプラザ 5 月予定表

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  歌声ひろば 10:00～12:00	2 ランチサービス 12:00～ バドミントン 13:00～17:00	3  会食サービス 11:45～12:30 	
5 英会話講座 10:00～11:30 	6  絵画サロン 10:00～12:30	7 和菓子教室 10:00～12:00 卓球教室 13:00～16:00	8  いきいきコア 10:00～11:45	9 顔ヨガ 10:30～11:10 11:20～12:00 カラオケ教室 13:30～15:30 バドミントン 13:00～17:00 パソコン教室 14:00～16:00	10  会食サービス 11:45～12:30 白金台いきいきカフェ 13:30～15:30 健康トリム体操 13:30～14:30	11 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
12	13  編み物サロン 10:00～11:30 サロンdeボイス 10:00～12:00 絵画サロン 10:00～12:30	14 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 13:00～16:00	15  	16 白金台ヨガ 10:10～11:10 11:30～12:30 カラオケ教室 13:30～15:30 バドミントン 13:00～17:00	17  カントリーダンス 10:00～10:45 10:50～11:30 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ヨガ 15:00～16:00	18 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00 歌声ひろば 10:00～12:00
19 英会話講座 10:00～11:30	20  編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	21 クレヨンアート 10:00～11:30 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00 なべさんの湧くわく講座 15:00～16:30	22  健康講話 9:45～10:00 いきいきコア 10:00～11:45	23 白金台ヨガ 10:10～11:10 11:30～12:30 カラオケ教室 13:30～15:30 バドミントン 13:00～17:00 パソコン教室 14:00～16:00	24  歴史文学講座 10:00～12:00 会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	25 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
26 	27  編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	28 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	29  サロンdeボイス 19:00～20:30	30 白金台ヨガ 10:10～11:10 11:30～12:30 カラオケ教室 13:30～15:30 バドミントン 13:00～17:00	31  歴史文学講座 10:00～12:00 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ヨガ 15:00～16:00 	

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 5月号



2019年 4月25日発行

歴史文学講座～平家物語～

- 日 時: 5月24日・31日・6月14日・28日
7月12日・26日 全て金曜日
10:00～12:00
- 場 所: 白金台いきいきプラザ
地下2階ホール
- 対 象: 60歳以上の港区民
- 講 師: 織茂 一行氏
- 定 員: 120名(抽選)
- 費 用: 無料
- 持ち物: 筆記用具

- 申 込: 往復はがき又は事務所で受付
【4月21日(日)～5月11日(土)必着】
1) 往復はがきの場合
往信面に①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢
⑤電話番号⑥個人登録証番号(60歳以上の方)
※個人登録証をお持ちでない方は、
⑥個人登録証番号欄に「無し」とご記入ください。
※60歳以上で個人登録証をお持ちでない方は、
講座時に個人登録証を発行させていただきます。
(身分証明書をご持参ください。)

- 2) 直接窓口での申込の場合
62円ハガキを持参の上、受付日、
上記①～⑥を申込用紙にご記入ください。
※当選結果は5月14日(火)以降に
返信はがきにてお知らせいたします。
※資料は当日お一人様により一部のみ配布いたします。

平家物語は平家一門の滅びを中心に1230年頃に成立した歴史文学です。物語が歴史的事実に近いだけに、物語と史実とに巧みに惑わされます。この物語と史実との境を明らかにしつつ、西海に消えた平家一門の僅か二十年程の栄華と没落とを中心に、運命に翻弄された女性哀話などを、華麗な和漢混淆(わかんこんこう)の本文で味わいながらご紹介していきます。

はじめて
のピアノ!

初心者向けグループレッスン

- 日時: 6月28日・7月12日・7月26日 及び
8月～12月の第1・3金曜日 全13回
10:00～11:40
- 場所: 2階 集会室B
- 対象: 60歳以上の港区民
- 講師: 伸居 えり氏
- 定員: 12名(抽選)
- 費用: 3,024円(テキスト代)
- 申込: ご本人が直接白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて
- 申込期間: 5月21日(火)～6月9日(日) 当選結果は6月11日(火)以降に当選者のみご連絡いたします。

**6/28(金)
スタート!!**

楽譜の読み方から習います。
はじめての方でもグループで
楽しくレッスンします♪♪♪
指を動かし、音楽を楽しみながら
脳トレにもなります!
「こどもの頃、習いたかったわ。」
という方、お子さんのピアノがご自宅で
眠っている方など…この機会にぜひ!

ポップスコンサート

- 日時: 6月8日(土)
- 時間: 14:30～16:00予定(14:00開場)
- 出演アーティスト: 加橋章と白金台パラダイスキング
- 場所: 地下2階 ホール
- 対象: どなたでも
- 費用: 無料
- 申込: 不要 当日直接会場にお越しください♪

**申込
不要**

懐かしの50' 60' 年代流行歌
オールティースナンバーを
生バンドでお楽しみください



「加橋章と白金台パラダイスキング」

現在もプロ! またちょっと前までプロだった人、
某大手レコード会社OBで結成され、出前演奏し
ています! 昔懐かしいアメリカンポップスから
昭和歌謡まで楽しく一緒に唄いましょう!!

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：敬老室
- 対象：いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方

申込不要！無料！お気軽に参加していただける体操で、ストレッチや脳トレなどを行います。白金台いきプラ職員と一緒に体を動かしましょう♪



サロンdeボイス

- 日時：5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：無料
- 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♪

サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：5月17日・31日・6月7日・21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)
※ヨガマットの貸与もございます。



カントリーダンス

- 日時：5月17日・6月7日・21日
ステップアップクラス 10:00～10:45
ゆっくりクラス 10:50～11:30
- 場所：地下2階 ホール
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：若月 千代氏
- 持物：運動靴・タオル・水分・動きやすい服装

初めての方、ゆっくり学びたい方はゆっくりクラスにご参加ください。（ステップアップクラスへの参加は講師よりお声がけ致します。）

クレヨンアートサロン

- 日時：5月21日（火）10:00～11:30
- 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

指を使って気軽に作品が作れます。
初めての方でも職員が丁寧に
ご説明いたします。
絵画苦手な方でもOK！手ぶらでもOK！

歌声ひろば

- 日時：5月1日（水）・18日（土）
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)



鷲見 尚保氏
(国立音楽大学楽器科卒業)
明治、大正、昭和の小学校唱歌や国民歌謡を懐かし
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：5月8日・22日・6月12日・26日
第2・4水曜日 10:00～11:45
(11:30～11:45は自主練習)
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 講師：金子 琴枝氏



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を
（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。

お気軽絵画サロン

- 日時：5月6日・13日・20日
27日（月）
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♪

編み物サロン

- 日時：5月13日・20日・27日（月）
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。

麻雀サロン

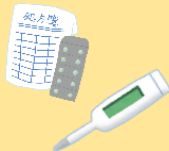
お一人からでも
お気軽に参加できます

- 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
※5月5日・10日・12日・19日・26日はお休みです。
※5月25日は麻雀大会です。（エントリー制）
※月・金・日は～6卓中1卓が初心者ゆっくりコース
水・土は～6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）



健康相談

- 日時：毎週月・水・木曜日
9:00～16:00
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 担当：山下看護師



- *ゆっくり相談コース
●12:00～12:40
(個室でゆっくりお話しできます。)

ゆっくり相談コースご利用の方は事前に
窓口もしくは直接看護師へお申し出ください。

なべさんの元気湧くわく講座

(タイトル未定)

- 日時：5月21日（火）15:00～16:30
- 場所：1階 敬老室
- 対象：港区民
- 費用：無料
- 申込：不要
- 講師：渡邊 一雄氏



渡邊一雄氏

～講師略歴～

1959年一橋大学法学部卒業。
現在は日本社会事業大学理事・大学院特別客員教授、
NHK文化センター講師、社会福祉法人奉優会理事などを勤める。
最近では社会人落語家「三遊亭大王」として
高座に上ることもある。

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：5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：12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：4月15日（月）～4月26日（金）
ご本人が事務所またはお電話にてお申込みください。
抽選結果は4月27日（土）以降にご連絡いたします。



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。