

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 9月号



MT社交ダンスバンド♪ オータムコンサート

申込
不要

毎回大好評のコンサートです！

- 日時：9月23日（月）
14:30～15:30（開場14:00）
- 場所：地下2階 ホール
- 対象：どなたでも
- 定員：120名（会場先着順）



ダンスしたい方はダンスしてOK♪
聴いて踊って楽しみましょう♪

小学生と 昔遊びをする会

1～4年生の
子供達です♪

- 日時：9月12日（木）
15:45～16:30
- 場所：放課GO→クラブしろかね
（港区立白金小学校）
- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：8月25日（日）～定員に達するまで



こま あやとり
お手玉 けん玉
折り紙 など

白金台ヨガ教室

- 日時：10月17日～12月19日（毎週木曜日）全10回
①10:10～11:10
②11:30～12:30
※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：各コース 20名（抽選）
- 講師：みゆき先生
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：8月29日（木）～9月26日（木）
- ※抽選結果は10月3日（木）以降に
当選者のみご連絡いたします。



顔ヨガ講座

- 日時：10月1日・15日・11月5日・26日
12月3日・17日（全て火曜日）全6回
①13:30～14:10
②14:20～15:00
※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）
- インストラクター：みゆき氏
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：8月29日（木）～9月20日（金）
- ※抽選結果は9月24日（火）以降に
当選者のみご連絡致します。



初心者でも作れる 和菓子教室

- 日時：10月8日・29日・11月12日・12月10日
（全て火曜日）10:00～12:00
- 定員：15名（抽選）
- 場所：2階 集会室E
- 対象：港区民 全4回出席できる方
- 費用：800円（初回徴収致します。）
- 持物：エプロン、三角巾、さらし布巾
タオル、筆記用具、マスク
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：9月13日（金）～9月27日（金）
- ※抽選結果は9月30日（月）以降に
当選者のみご連絡致します。



白金台昭和シネマ館

申込
不要

- 日時：9月10日（火）「晩春」
9月17日（火）「長屋紳士録」
- 時間：10:00～12:00頃
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 申込：不要

懐かしい名作映画と共に
思い出の青春を楽しんで下さい。

いきづら体操

- 日時：毎日 9:15~9:45
- 場所：敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：当プラザ職員
- 申込：不要

9月18日（水）は白金台まつりの為お休みです。

申込
不要

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。白金台いきづら職員と一緒に体を動かしましょう♪



サロンdeボイス

- 日時：9月13日（金）10:00~12:00
26日（木）19:00~20:30
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：山岸 典子氏
- 申込：不要



申込
不要

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4日（水）・17日（火）
10:00~12:00
- 場所：2階 集会室B または 集会室E
- 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）
鷺見 尚保氏
（日本ヨハンシュトラウス協会管弦楽団指揮者
国立音楽大学器楽科卒業）
- 申込：不要

申込
不要



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♪

サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：9月6日・20日（全て金曜日）
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
- 申込：不要



申込
不要

※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。
※ヨガマットの貸し出しも行っております。

いきいきコア

- 日時：9月11日・25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
- 講師：金子 琴枝氏
- 申込：不要

申込
不要



Chorコ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。

カントリーダンス

- 日時：9月6日・20日（全て金曜日）
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
- 申込：不要

申込
不要

初めての方や、ゆっくり学びたい方は、ゆっくりクラスにご参加下さい。（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。）

お気軽絵画サロン

- 日時：9月 2日・ 9日・16日
23日・30日（全て月曜日）
10:00~12:30
- 場所：2階 集会室C
- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：不要

申込
不要



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。

クレヨンアートサロン

- 日時：9月17日（火）10:00~11:30
- 場所：2階 集会室C
- 対象：60歳以上の港区民
- 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。）
- 講師：当プラザ職員
- 申込：不要

申込
不要

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説明いたします。
絵画苦手な方でもOK！手ぶらでもOK！

編み物サロン

- 日時：9月 2日・ 9日・30日
（全て月曜日）
10:00~11:30
- 場所：1階 多目的室
- 対象：60歳以上の港区民
- 持物：毛糸、編み棒
- 申込：不要

申込
不要



みんなで楽しく編み物をする会です。
講師はおりません。

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15日・22日はお休みです。

※月・金・日は～6卓中1卓が初心者ゆったりコース
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)



英会話講座

●日時：10月 6日・20日
11月 3日・17日
12月 1日・15日 全6回
10:00～11:30 全て日曜日

●場所：2階 集会室B

●対象：港区民 全6回出席できる方

●費用：500円 (資料代初回徴収)

●定員：40名 (抽選)

●申込：ご本人が窓口またはお電話にて

●申込期間：9月1日(日)～9月24日(火)

※抽選結果は9月29日(日)以降に
当選者のみご連絡致します。

A

B

C

折り紙教室「小さな手提げバッグ」

折紙1枚で作ります。飴や小銭も入ります♪

●日時：9月25日(水) 10:00～12:00

●対象：60歳以上の港区民

●申込：ご本人が窓口またはお電話にて

●申込期間：9月1日(日)～9月16日(月)

※抽選結果は9月17日(火)以降に当選者のみご連絡致します。

●場所：2階 集会室C

●定員：5名 (抽選)

●講師：当プラザ職員



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12日・26日

10月10日・24日

11月14日・28日

12月12日

(第2・第4木曜日)

14:00～16:00 全7回

●場所：2階 集会室E

●対象：60歳以上の港区民

●定員：各コース7名 (抽選)

●費用：無料

●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。

●申込：ご本人が窓口またはお電話にて

●申込期間：8月21日(水)～9月2日(月)

※抽選結果は9月4日(水)以降に当選者のみご連絡いたします。



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

●日時：10月5日～令和2年3月28日 (毎週土曜日) 全26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

●服装：動きやすいもの

●対象：60歳以上の港区民

●持物：なし

●費用：無料

●定員：各クラス20名 (抽選)

●申込：ご本人が窓口またはお電話にて

●申込期間：9月1日(日)～9月15日(日)

※抽選結果は9月17日(火)以降に当選者のみご連絡いたします。

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♪



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

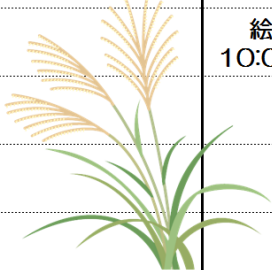
敬老室・多目的室・マッサージ機・ヘルストロン等のご利用は午後5時まで

★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ありません。公共交通機関のご利用をお願いします。

白金台いきいきプラザ 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 英会話講座 10:00～11:30	2  編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	3 長寿を祝う集い (75歳以上の方) 東京プリンスホテル 卓球教室 13:00～16:00	4  歌声ひろば 10:00～12:00	5 顔ヨガ 10:30～11:10 11:20～12:00 ランチサービス 12:00～ カラオケ教室 13:30～15:30 バドミントン 13:00～17:00	6  カントリーダンス 10:00～10:45 10:50～11:30 はじめてのピアノ 10:00～11:40 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	7 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
8	9  編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	10 ペン習字教室 10:00～11:30 和菓子教室 10:00～12:00 白金台昭和シネマ館 10:00～12:00 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00	11  いきいきコア 10:00～11:45	12 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(外出) 13:00～17:00 パソコン教室 14:00～16:00 小学生と昔遊び 15:45～16:30	13  サロンdeボイス 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	14 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
15 英会話講座 10:00～11:30 	16  絵画サロン 10:00～12:30	17 クレヨンアート 10:00～11:30 歌声ひろば 10:00～12:00 白金台昭和シネマ館 10:00～12:00 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:00	18  白金台まつり 10:00～16:00	19 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	20  カントリーダンス 10:00～10:45 10:50～11:30 はじめてのピアノ 10:00～11:40 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	21 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
22	23  絵画サロン 10:00～12:30 MT社交ダンス バンド オータム コンサート 14:30～15:30	24 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	25  健康講話 9:45～10:00 いきいきコア 10:00～11:45 折紙教室 「小さな手提げ バッグ」 10:00～12:00	26 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 サロンdeボイス 19:00～20:30	27  会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	28 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00 
29 	30  編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	フリーマシントレーニング 日時：毎週木・土曜日 13:30～16:30 場所：1階 にこにこサロン ※参加には条件がございます。 詳細は職員におたずねください。  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				