

2019年度 2019年4月～2020年3月



白金台いきいきプラザ 教室事業のご案内



いきがいづくり 学びの場

趣味・文化系

書道、ペン習字教室

日時：毎月第2・4週火曜日

10:00～11:30

場所：2階 集会室B室

料金：月謝500円

定員：20名

講師：長山 博子氏



持ち物：書道道具、半紙、新聞紙・又はボールペン
毛筆、ペン習字どちらでもお気軽にできます。

民謡教室

日時：毎月第1～4週火曜日

13:00～15:00

場所：2階 集会室B室

料金：月謝1,000円

定員：25名

講師：鈴木 愛子氏



三味線の演奏に合わせて
みんなで民謡を唄います。

カラオケ教室

日時：毎月第1～4週木曜日

13:30～15:30

場所：1階 敬老室

料金：月謝500円

定員：60名

講師：藤田 友和氏

(Vocal School I-RO-HA)



毎月、課題曲に取り組みます☆
※8月は夏休みです

介護予防 健康づくりの場

スポーツ・体操系

白金台体操



日時：毎日 9:15～9:45

場所：1階 敬老室

料金：無料

定員：なし

毎朝自由参加の簡単体操。
動きやすい服装でお越しください。

- 任意でスポーツ保険に加入できます。
- 保険適用範囲は教室参加時とその他の行き帰りで。

卓球教室

日時：毎週火曜日 13:30～16:00

場所：地下2階 ホール

料金：無料

定員：なし



持ち物：上履き・ラケット

初心者から上級者まで
誰でも楽しく参加しています。

バドミントン教室

日時：毎週木曜日 13:30～17:00

場所：地下2階 ホール

料金：無料

定員：18名



持ち物：上履き・ラケット

初心者から上級者まで
誰でも楽しく参加しています。

健康トリム体操

日時：第1～4週金曜日

13:30～14:30

場所：地下2階 ホール

料金：月謝500円

定員：70名

講師：下岡 安子氏（代表）

持ち物：動きやすい服装・上履き



座ってできるストレッチと
リズムに合わせた簡単体操。

- 対象：60歳以上の港区民（いきいきプラザ利用登録証をお持ちでない方はお作りください。）
- 申込：ご本人が事務所にしてお申込み下さい。
事前の見学も可能ですのでご興味のある方はお気軽にお声かけください。
- 定員に達した教室は、講師と相談の上、検討させて頂く場合がございます。
- 毎回、必ず参加される必要はなく、ご都合に合わせてご参加できます。
- 月謝の日割りはできません。月の途中から参加される場合も1ヶ月分の月謝を頂きます。

事前の見学も可能ですのでご興味のある方はお気軽にお声かけください。

★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
〒108-0071 港区白金台4-8-5
TEL：03-3440-4627

申込が必要な介護予防事業

筋力アップマシントレーニング

- 日時：2019年5月21日～8月9日
毎週火・金曜日（週2回） 9:15～10:45
- 場所：1階 にこにこサロン
- 対象：65歳以上の港区民で原則下記に該当する方
 - ①週2回 欠席せず参加可能な方
 - ②医師から運動制限を受けていない方※以上の条件を満たしている方でも、お身体の状況やマシンの使用方法の習得レベルによっては、参加を見合わせて頂く場合がございます。
- 持ち物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装
- 定員：10名（抽選）
- 申込方法：4月10日（水）～5月8日（水）までの間に
ご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所へお申込みください。
- 当選発表：5月11日（土）以降に当選者のみ案内状を送付致します。



フリーマシントレーニング

- 日時：2019年4月1日～2020年3月31日
毎週木・土曜日13:30～16:30 ※イベント等で開催しない日は、その都度お伝えします。
- 場所：1階 にこにこサロン
- 対象：60歳以上の港区民で下記のいずれかに該当する方が参加対象となります。
要介護認定を受けた方は対象外です。
 - ①筋力アップマシントレーニング修了者
 - ②はじめてのマシントレーニング修了者
 - ③セルフマシントレーニング経験者
 - ④運動指導員よりマシンの正しい使用方法を習得し、熟知している方※以上の条件を満たしている方でも、身体の状況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。
- 申込：白金台いきいきプラザ窓口にて申込んでください。



みんなの食と健口（けんこう）講座

- 日時：5月10日～6月21日 毎週金曜日（全7回）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。
- 費用：無料
- 定員：10名（先着）
- 申込：4月1日（月）～ 定員に達するまで
- 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。

嚥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！

