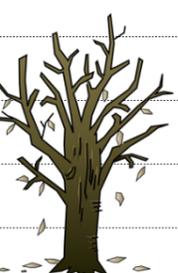
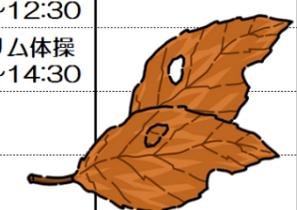
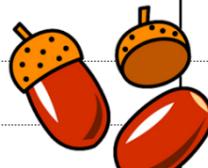


# 白金台いきいきプラザ 11月予定表

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		<b>フリーマシントレーニング</b> 日時：毎週木・土曜日 13:30~16:30 場所：1階 にここサロン ※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。			<b>1</b>  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ヨーガ 15:00~16:00	<b>2</b> フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00
<b>3</b> 英会話講座 10:00~11:30 バドミントン 13:00~16:30	<b>4</b>  絵画サロン 10:00~12:30	<b>5</b> 顔ヨガ 13:30~14:10 14:20~15:00 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:30	<b>6</b>  歌声ひろば 10:00~12:00 手芸講座 小さな絹の巾着袋 10:00~11:30	<b>7</b> 白金台ヨガ 10:10~11:10 11:30~12:30 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 13:00~16:45	<b>8</b>  歴史文学講座 10:00~12:00 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	<b>9</b> フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00
<b>10</b> 	<b>11</b>  編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30	<b>12</b> 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 13:00~16:30 白金台昭和シネマ館 13:30~15:30	<b>13</b>  いきいきコア 10:00~11:45 手芸講座 小さな絹の巾着袋 10:00~11:30	<b>14</b> 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 13:00~16:45 パソコン教室 14:00~16:00	<b>15</b>  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ヨーガ 15:00~16:00	<b>16</b> 白金台昭和シネマ館 10:00~12:00 歌声ひろば 10:00~12:00 みんなでバスハイクツアー 8:15~17:00
<b>17</b> 英会話講座 10:00~11:30	<b>18</b>  編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30	<b>19</b> クレヨンアート 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:30 高輪地区四館合同イベント ぶらり郷土資料館めぐり 13:30~16:00 なべさんの湧くわく講座 15:00~16:30	<b>20</b>  初めての絵手紙 10:00~12:00	<b>21</b> 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 13:00~16:45 利用者懇談会 16:00~17:00	<b>22</b>  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	<b>23</b> フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00 
<b>24</b> 	<b>25</b>  編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30	<b>26</b> 顔ヨガ 13:30~14:10 14:20~15:00 ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:30	<b>27</b>  いきいきコア 10:00~11:45 初めての絵手紙 10:00~12:00 健康講話 9:45~10:00	<b>28</b> 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 13:00~16:45 パソコン教室 14:00~16:00 サロンdeボイス 19:00~20:30	<b>29</b>  会食サービス 11:45~12:30 民謡教室 白金の森出張コンサート 14:15~15:00	<b>30</b> フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00 元気シニアのための脳活プログラム 15:30~16:30

## 港区立白金台いきいきプラザ

# 白金台だより11月号



### 高輪地区いきいきプラザ四館合同イベント 「ぶらり郷土資料館めぐり」

- 日時：11月19日（火）13:30~16:00
- 場所：港区郷土歴史館 ※13:30中央エントランス前で集合
- 対象：60歳以上の港区民 ※付き添いなしで歩ける人
- 定員：各館15名（抽選）
- 費用：240円（観覧料） ※65歳以上の方は無料
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：10月21日（月）~11月3日（日）
- 抽選結果：11月7日（木）以降、当選者のみご連絡致します。



©港区立歴史郷土館



©港区立歴史郷土館



### 初めての絵手紙

絵のある温かい  
手紙を作りますか？

- 日時：11月20日・27日（水）10:00~12:00
- 対象：60歳以上の港区民で両日とも参加できる方
- 費用：無料
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：10月25日（金）~11月13日（水）
- ※抽選結果は11月15日（金）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：8名（抽選）
- 持物：なし ※道具はこちらでご用意致します。ご自分の画材道具を使いたい方は、ご持参下さい。



### 三味線コンサート

~長唄と日本舞踊・日本の歌を楽しもう!~

- 日時：12月2日（月）14:00~15:30
- 場所：1階 敬老室
- 対象：どなたでも
- 定員：50名（会場先着順）
- 費用：無料
- 申込：不要

申込不要

### 歴史文学講座

#### 元禄赤穂事件

『今生の別れ-雪の南部坂から吉良邸討ち入り』

- 日時：11月 8日・22日 12月 13日・27日 全て金曜日 10:00~12:00
- 場所：地下2階 ホール
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：120名（会場先着順）
- 費用：無料
- 持物：筆記用具
- 講師：織茂 一行氏
- 申込：不要

※資料は当日お一人様に一部のみお配りさせていただきます。  
 ※開講中、携帯電話は音のならない設定にさせていただきますようお願い致します。



# サロン事業のご案内 対象:60歳以上の港区民

申し込み不要です。お気軽にお越しください♪

サロン名	日時	場所	講師
いきプラ体操	毎日9:15~9:45	1階 敬老室	当プラザ職員
歌声ひろば	11月 6日(水) 10:00~12:00 11月16日(土) 10:00~12:00	2階 集会室B	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)
いきいきコーア	毎月第2・第4水曜日 10:00~11:30 (11:30~11:45は自主練習)	2階 集会室B	金子 琴枝氏
サロンdeボイス	11月 8日(金) 10:00~12:00 11月28日(木) 19:00~20:30	2階 集会室B	山岸 典子氏
サロンdeヨガ	毎月第1・第3金曜日 15:00~16:00	地下2階 ホール	伊藤 洋子氏
カントリーダンス	11月 1日(金) 11月15日(金) 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	地下2階 ホール	若月 千代氏
クレヨンアートサロン	毎月第3火曜日 10:00~11:30	2階 集会室C	当プラザ職員
お気軽絵画サロン	毎週月曜日 10:00~12:30	2階 集会室C	なし
編み物サロン	毎週月曜日(祝日を除く) 10:00~11:30	1階 多目的室	なし
麻雀サロン	毎週月・水・金・土曜日 13:00~17:00	1階 敬老室	麻雀ボランティアの皆様
	毎週日曜日 12:30~16:30		

## 手芸講座 小さな絹の中着袋

- 日時: 11月6日(水) および13日(水) 10:00~11:30 ※2回で完成になります。
- 場所: 2階 集会室C
- 対象: 60歳以上の港区民で両日とも参加できる方
- 費用: 無料
- 定員: 5名(抽選)
- 持物: 待ち針10本・はさみ・絹糸(黒)・ものさし(20cm程度) ※縫い針はご用意しますのでお持ちにならないで下さい。布・紐は全てこちらで用意致します。
- 申込: ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間: 10月18日(金)~10月27日(日)
- 抽選結果は10月28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

- 日時: 11月12日(火) 13:30~15:30頃  
11月16日(土) 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

「父あいき」  
「一人息子」

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。

## 利用者懇談会

- 日時: 11月21日(木) 16:00~17:00
- 場所: 1階 敬老室
- 内容: お茶会、お話しなど
- 対象: どなたでも

12月の「コンサート」や  
年末年始のお休みなど  
今後のイベントについてのお話や  
意見交換を行います。  
ぜひお気軽にご参加ください。



## 港区立白金台児童館・白金台いきいきプラザ合同 みんなでバスハイクツアー

- 日時: 11月16日(土) 8:15 集合 8:30 出発 ~ 17:00 解散(予定)
- 場所: 千葉市科学館(千葉県千葉市)
- 対象: 60歳以上の港区民
- 定員: 20名(抽選)
- 費用: 1,350円(入館料、バス代、行事保険代含む)
- 申込: ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間: 10月16日(水)~10月31日(木)
- ※抽選結果は、11月6日(水)以降に当選者のみご連絡致します。

きらめく満天の星と  
ダイナミックな  
宇宙の映像を  
プラネタリウムで  
楽しもう



※昼食は付きませんので、各自ご持参ください。  
※参加費は、当選後11月14日(木)までにお支払いください。  
※キャンセルは前日の11月15日(金)までをお願いします。(期日を過ぎると返金できない場合があります。)

## 『東京都済生会中央病院共催』 理学療法士とはじめる! 元気シニアのための 脳活プログラム



講師  
順天堂大学医学部附属  
順天堂東京江東高齢者医療センター  
リハビリテーション科  
理学療法士 國枝 洋太氏

- 日時: 11月30日~3月28日の毎週土曜日 15:30~16:30 (1月4日・2月1日・2月22日を除く全15回)
- 場所: 地下2階 ホール または 2階 集会室B
- 対象: 60歳以上の港区民 ※4か月継続できる方 ※ファイブコグ(認知機能評価)、体力測定(身体機能評価)の実施に同意いただける方
- 定員: 25名(抽選)
- 費用: 無料

- 申込: ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間: 10月21日(月)~11月18日(月)
- ※抽選結果は11月20日(水)以降に当選者のみご連絡致します。

○11月30日、3月21日は  
ファイブコグ(認知機能評価)を実施します。  
○12月7日、3月14日は  
体力測定(身体機能評価)を実施します。

## 男性のための料理教室生徒による ランチサービス



- 日時: 11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: 12名(抽選)
- 費用: 500円(当選確定後に受付にてお支払いください。)
- 申込: ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間: 10月18日(金)~10月27日(日)
- ※抽選結果は10月31日(木)以降にご連絡いたします。



今回のメニュー  
ナポリタンスパゲッティ  
スープ サラダ  
フルーツ

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17:00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。

## なべさんの 元気湧くわく講座

※テーマは後日ポスターでご確認ください

- 日時: 11月19日(火) 15:00~16:30
- 場所: 1階 敬老室
- 対象: 60歳以上の港区民
- 定員: なし
- 費用: 無料
- 申込: 不要
- 講師: 渡邊 一雄氏

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。



渡邊一雄氏