

白金台いきいきプラザ 8 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 顔ヨガ 10:30～11:10 11:20～12:00 ランチサービス 12:00～ バドミントン 13:00～17:00 カラオケ開放 13:30～15:30	2  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	3
4 復活！ 英会話サロン 10:00～11:30	5  編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	6 白金台昭和シネマ館 10:00～12:00 卓球教室 13:00～16:00	7  歌声ひろば 10:00～12:00	8 白金台ヨガ 10:10～11:10 11:30～12:30 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ開放 13:30～15:30	9  サロンdeボイス 10:00～12:00 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	10 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
11 英会話講座 10:00～11:30	12 休館日	13 卓球教室 13:00～16:00	14  いきいきコア 10:00～11:45 専門弁護士による 相続対策前にやるべき 基礎から 最新デジタル終活まで 14:00～15:00	15 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ開放 13:30～15:30	16  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	17 歌声ひろば 10:00～12:00 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
18 白金台昭和シネマ館 10:00～12:00	19  編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	20 卓球教室 13:00～16:00 おどる介護士 うっしーの ダンス体操教室 14:00～15:30	21  いつまでどんなお金が かかるの？ シニアライフプランで 安心人生設計 10:00～11:00 利用者懇談会 15:30～16:30 サロンdeボイス 19:00～20:30	22 白金台ヨガ 10:10～11:10 11:30～12:30 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ開放 13:30～15:30	23  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 白金台いきいきカフェ 13:30～15:30	24 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
25	26  編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	27 和菓子教室 10:00～12:00 卓球教室 13:00～16:00 はり・マッサージサービス ※事前申込者のみ	28 いきいきコア 10:00～11:45 お風呂は お休みです。	29 白金台ヨガ 10:10～11:10 11:30～12:30 バドミントン 13:00～17:00 カラオケ開放 13:30～15:30	30  会食サービス 11:45～12:30 高輪地区 4館合同 輪投げ大会 14:00～16:30	31 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 8 月号



＊休館のお知らせ＊

8月12日（月）は
電気工作物点検の為、休館となります。

ご迷惑おかけ致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

＊朝体操・お風呂
お休みのお知らせ＊

8月28日（水）は、はりマッサージの為
お風呂、朝体操がお休みとなります。

白金台いきいきカフェ
あなたの耳は大丈夫？

～聞こえと補聴器の耳よりな話～

- 日時：8月23日（金） 13:30～15:30
- 場所：1階 敬老室
- 対象：港区民
- 費用：100円（お茶菓子代）
- 講師：東京都中途失聴者・難聴者協会



白金台いきいきカフェは、地域の方が気軽に集い交流するカフェです。
認知症にやさしい街づくりを考えていきましょう！

利用者懇談会

- 日時：8月21日（水）
15:30～16:30
- 場所：2階 集会室B
- 対象：どなたでも
- 内容：お茶会、お話しなど

申込
不要

8月の「4館合同輪投げ大会」や
9月の「長寿を祝う会」、「白金台まつり」など
今後のイベントについてのお話や
プラザについて意見交換を行います。
ぜひお気軽にご参加ください。



1日限定復活！！

アメリカンスクールの学生が教える

英会話サロン

- 日時：8月4日（日）10:00～11:30
- 場所：地下2階 ホール
- 対象：港区民（中学レベルの英語が理解できる方）
- 費用：100円（資料代）
- 申込：不要 ※当日9:15から受付開始

申込
不要

カラオケ開放

カラオケ教室以外の方もご参加いただけます。
参加者が平等に歌える様に順番を決めて
皆さんで楽しく歌います♪
※講師はつきません。

※リクエストカード配布時刻は
13:20～となります。

- 日時：8月1日・8日・15日
22日・29日（全て木曜日）

- 時間：13:30～15:30
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民

8月限定

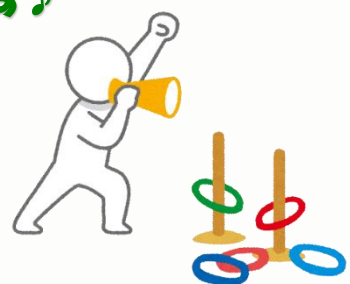
申込
不要

高輪地区4館合同 輪投げ大会

- 日時：8月30日（金）14:00～16:30（受付：13:30～）
- 場所：白金台いきいきプラザ 地下ホール
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：各いきいきプラザ12名 計48名（先着）
- 持物：運動靴・飲み物・タオル
- 申込：7月29日（月）～ 定員に達するまで
ご本人が高輪地区いきいきプラザにて（白金台・高輪・白金・豊岡）
電話または受付にてお申込み下さい。

観覧はどなたでもご自由にしていただけます♪
応援もお待ちしております♪

☆チーム分けは昨年同様、各館交流を兼ねた混合チームの予定です。
※注意 個人受付申し込みです。
（いきいきプラザ主催のため各老人会での申し込みはありません。）



いきづら体操

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

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♪



はりマッサージに伴い、28日（水）はお休みです。

サロンdeボイス

- 日時：8月 9日（金）10:00～12:00
21日（水）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



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：8月2日・23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



※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）
※ヨガマットの貸し出しも行っております。

カントリーダンス

- 日時：8月2日・9日・23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

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。）

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

※8月はお休みです

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！

歌声ひろば

- 日時：8月7日（水）・17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）
- 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♪

いきいきコア

- 日時：8月14日・28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



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。

お気軽絵画サロン

- 日時：8月 5日・19日
26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



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：8月 5日・19日
26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



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

- 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
※8月12日・23日・26日・28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）

お一人からでも
お気軽に参加できます



白金台昭和シネマ館

- 日時：8月 6日（火）「東京物語」
8月18日（日）「麦秋」
- 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。

白金台いきいきづら看護師による ＊健康相談＊

- 日時：月・水・木曜日
9:00～16:00
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料



＊ゆっくり健康相談コース

- （個室でゆっくりお話しできます。）
- 12:00～12:40
ゆっくり相談コースをご希望の方は
事前に窓口もしくは直接看護師へお申し出ください。

健康講話 8月28日（水）はお休みです。

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（全て木曜日）
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
- 申込：8月21日（水）～9月2日（月）
ご本人が電話または直接窓口にて、
希望のコースをお申し込みください。
※当選結果は9月4日（水）以降に当選者のみ
ご連絡いたします。
- 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。
※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。

男性のための料理教室生徒によるランチサービス

今回のメニュー

- 日時：8月1日（木）12:00～
- 場所：2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民
- 料金：500円（当選確定後に受付にてお支払いください。）
- 申込：7月20日（土）～7月28日（日）までに
ご本人が電話または直接窓口にてお申込み下さい。
※抽選結果は7月29日（月）以降にご連絡いたします。
- 定員：12名（抽選）



冷やし中華
餃子
杏仁豆腐

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。