

白金台だより 7月号



白金台いきいきプラザ 7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30	民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:00	歌声ひろば 10:00~12:00	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	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ヨーガ 15:00~16:00	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00
7	8	9	10	11	12	13
ゆかた着付け講習 13:00~15:00	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	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	いきいきコア 10:00~11:45	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	はじめてのピアノ 10:00~11:40 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	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00
14	15	16	17	18	19	20
	絵画サロン 10:00~12:30	クレヨンアート 10:00~11:30 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	折り紙講座 「花火」 10:00~11:30	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 パソコン教室 14:00~16:00	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ヨーガ 15:00~16:00 サロンdeボイス 19:00~20:30	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00 歌声ひろば 10:00~12:00
21	22	23	24	25	26	27
英会話講座 10:00~11:30	編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30	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	健康講話 9:45~10:00 いきいきコア 10:00~11:45	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	はじめてのピアノ 10:00~11:40 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 白金台いきいきカフェ 13:30~15:30	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00
28	29	30	31	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		
英会話講座 10:00~11:30	編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 大人のための 参加型コンサート 13:30~15:00 歌と鍵盤ハーモニカ で奏でる夏の名曲	白金台昭和シネマ館 10:00~12:00 卓球教室 13:00~16:00	折り紙講座 「花火」 10:00~11:30			

申込不要 白金台寄席 白金台いきいきカフェ

柳亭明楽さんの落語を
楽しみましょう!

- 日時：7月26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）



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♪

折り紙講座 『花火』

手でクルっとひっくりかえすと変化します!

- 日時：7月17日（水）【パーツづくり 12個】 10:00~11:30
7月31日（水）【組立】 10:00~11:30
- 場所：2階 集会室C
- 対象：60歳以上の港区民で **両日参加できる方**
- 講師：いきいきプラザ職員
- 定員：10名（抽選）
- 費用：無料
- 持物：なし
- 申込：6月25日（火）~7月7日（日）
ご本人が電話または直接窓口にてお申込み下さい。
※抽選結果は当選者のみ、7月8日（月）以降にご連絡いたします。



大人のための参加型コンサート 協力：鈴木楽器

歌と鍵盤ハーモニカで奏でる夏の名曲



- 日時：7月29日（月） 13:30~15:00
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 出演：村田 佑子氏（ソプラノ）
三藤 あや氏（ソプラノ）
佐藤 亜弓氏（ピアノ）
- 定員：30名（抽選）
- 費用：無料（鍵盤ハーモニカはこちらでご用意します）
- 申込：6月18日（火）~7月19日（金）
ご本人が電話または直接窓口にてお申込み下さい。
※抽選結果は当選者のみ、7月22日（月）以降にご連絡いたします。

曲目：
初恋、浜辺の歌、
涙そうそう、
ラ クンパルシータなど♪

歌の二重唱演奏に加えて、様々な
ジャンルの音楽を鍵盤ハーモニカの
音色でもお楽しみいただけます。
皆さんとの鍵盤ハーモニカ
レクチャータイムあり！
（簡単な演奏を体験できます。）

申込不要(無料)の事業・サロン (いきプラ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：60歳以上の港区民

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：7月 8日(月) 10:00~12:00
19日(金) 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



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：7月5日・19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

※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あります。

カントリーダンス

- 日時：7月5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

- 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：7月16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

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：7月3日(水)・20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)
鷺見 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：7月10日・24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



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：7月 1日・ 8日・15日
22日・29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



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：7月 1日・ 8日
22日・29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



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
- ※7月7日・21日・26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



白金台いきいきプラザ 看護師による



ちょっとお得な情報満載で
皆様のお役に立つ事を目指して
お話をさせていただきます!

健康講話

- 日時：7月24日 第4水曜日 9:45~10:00
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料

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。

白金台昭和シネマ館

- 日時：7月16日(火)「**武蔵野夫人**」
7月30日(火)「**兩月物語**」

- 上映：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

懐かしい**名作映画**と共に
思い出の青春を楽しんで
ください。

申込不要!
当日直接会場にお越しください!

申込の必要な事業

男性のための料理教室生徒によるランチサービス

- 日時：7月4日(木) 12:00~
- 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：6月20日(木)~6月30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1日(月)以降にご連絡いたします。



今回のメニュー

- 豚肉の生姜焼き
- 豆腐のキノコあんかけ
- スープラーメン(汁物)
- お新香デザート(西瓜)

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。