

白金台いきいきプラザ 2月予定表

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 2月号



日	月	火	水	木	金	土
<p> 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</p>					<p>1 </p> <p>ダンスdeエクササイズ 10:00~10:45 10:50~11:30 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 サロンdeヨーガ ストレッチ 15:00~16:00</p>	<p>2</p> <p>フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
<p>※卓球教室、バドミントン教室は、地下ホールが工事の為使用できないので、期間限定で別会場での開催となります。詳細は各教室で配布している別紙をご参照ください。</p>						
3	4	5	6	7	8	9
<p>英会話サロン 10:00~11:30</p>	<p>編み物サロン 10:00~11:30</p> <p>お気軽絵画サロン 10:00~12:30</p> <p>スマートフォン講座 10:00~11:30</p>	<p>民謡教室 13:00~15:00</p>	<p>歌声ひろば 10:00~12:00</p> <p>手芸講座ちょっとかけ 10:00~11:30</p> <p>スマートフォン講座 10:00~11:30</p>	<p>顔ヨガ 10:30~11:10 11:20~12:00</p> <p>ランチサービス 12:00~</p> <p>カラオケ教室 13:30~15:30</p>	<p>ダンスdeエクササイズ 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 いきいきカフェ 13:30~15:30</p>	<p>フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
10	11	12	13	14	15	16
	<p>お気軽絵画サロン 10:00~12:30</p>	<p>ペン習字教室 10:00~11:30</p> <p>和菓子教室 10:00~12:00</p> <p>民謡教室 13:00~15:00</p> <p>白金台ヨガ教室A 15:00~16:00</p>	<p>いきいきコア 10:00~11:45</p> <p>ゲーム大会 ~脳を鍛えよう~ 13:30~15:00</p>	<p>白金台ヨガ教室B 10:30~11:30</p> <p>カラオケ教室 13:30~15:30</p> <p>バドミントン 13:30~16:00</p>	<p>ダンスdeエクササイズ 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 ストレッチ 15:00~16:00</p>	<p>フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00</p> <p>歌声ひろば 10:00~12:00</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>英会話サロン 10:00~11:30</p>	<p>編み物サロン 10:00~11:30</p> <p>お気軽絵画サロン 10:00~12:30</p>	<p>クレヨンアート 10:00~11:30</p> <p>民謡教室 13:00~15:00</p> <p>卓球教室 13:30~16:00</p> <p>白金台ヨガ教室A 15:00~16:00</p>	<p>白金台 シニアコレクション 10:00~12:00</p>	<p>白金台ヨガ教室B 10:30~11:30</p> <p>カラオケ教室 13:30~15:30</p> <p>バドミントン 13:30~16:00</p>	<p>会食サービス 11:45~12:30 健康トリム体操 13:30~14:30</p>	<p>フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00</p>
24	25	26	27	28		
	<p>編み物サロン 10:00~11:30</p> <p>お気軽絵画サロン 10:00~12:30</p>	<p>ペン習字教室 10:00~11:30</p> <p>和菓子教室 10:00~12:00</p> <p>民謡教室 13:00~15:00</p> <p>白金台ヨガ教室A 15:00~16:00</p>	<p>いきいきコア 10:00~11:45</p>	<p>白金台ヨガ教室B 10:30~11:30</p> <p>カラオケ教室 13:30~15:30</p> <p>バドミントン 13:30~16:00</p> <p>サロンdeボイス 19:00~20:30</p>		

申込の必要な事業のご案内



S S C
白金台

シニアコレクション 美容講座で学び ファッションショーで輝く

- 1回目：スキンケア、ベースメイク、眉
- 2回目：セルフメイク
- 3回目：パーソナルカラー
(自分に似合う色探し)
- 4回目：総仕上げ、お披露目会

- 日時：2月27日 10:00~12:00
3月6日 10:00~12:00
3月13日 10:00~12:00
3月20日 13:30~15:30
- 場所：1~3回目 集会室C
4回目 地下2階ホール
- 定員：18名(抽選)
- 対象：60歳以上の港区民で
4回全てご参加できる方
- 費用：無料
- 講師：プラチナ美容塾 講師
- 申込：2月1日(金)~2月12日(火)
ご本人が電話または直接窓口へ
※当選者のみ2月13日(水)以降に
ご連絡致します。



ゲーム大会 ~脳を鍛えよう~

- 日時：2月13日(水) 13:30~15:00
- 場所：1階 敬老室
- 定員：20名(抽選)
- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて
- 申込期間：2月1日(金)~2月8日(金)
※抽選結果は2月9日(土)以降に
当選者のみご連絡いたします。



~女性のための料理教室~

- 日時：3月11日(月)
3月18日(月) 10:00~13:30
※どちらか1日のご参加となります。
- 参加費：1回 800円(当日徴収させていただきます)
- 場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民(女性限定)
- 定員：各回 8名(抽選)
- 申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口または
お電話にて申込期間：2月21日(木)~3月3日(日)
※抽選結果は3月5日(火)以降に当選者のみご連絡致します。

海老とアボガドの
カリフォルニア・ロール

春菊サラダ

汁物

デザート

こちらのメニューを
作ります♪



申込不要の事業・サロンのご案内(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：日・火曜日 にこにこサロン、月・水~土曜日 敬老室
- 対象：いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方



編み物サロン

- 日時：2月4日・18日・25日(月) 10:00~11:30
- 場所：1階 集会室A
- 対象：60歳以上の港区民



楽しく編み物をする会です。講師はおりません。毛糸と編み棒をご持参の上、ご参加ください。

ダンスdeエクササイズ

- 日時：2月1日・8日・15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：2階 集会室C
- 対象：60歳以上の港区民
- 持物：運動靴・タオル・水分・動きやすい服装

第1,3週はカントリーダンス
第2週はヒップホップダンス等を行います。
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。)

カントリーダンス講師：若月 千代氏
ヒップホップダンス講師：志田 伸之
(豊岡いきいきプラザ職員)

アメリカンスクールの学生が教える英会話サロン

- 日時：2月3日・17日(日) 3月3日・24日(日) 10:00~11:30
- 場所：2階 集会室B
- 対象：港区民(中学レベルの英語が理解できる方)
- 費用：100円/1回(資料代)

4月より申込抽選制となります。
申込開始は3月上旬を予定しております。
詳細は3月号の白金台だよりをご覧ください。

サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：2月1日(金)・15日(金) 3月1日(金)・15日(金) 15:00~16:00
- 場所：2階 集会室B ※3月15日のみ地下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)
※ヨガマットのお貸出もあります。

お気軽絵画サロン

- 日時：2月4日・11日・18日・25日(月) 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♪

サロンdeボイス

- 日時：2月1日(金) 10:00~12:00 28日(木) 19:00~20:30
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：500円/1回(当日徴収)
- 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♪

歌声ひろば

- 日時：2月6日(水)・16日(土) 3月6日(水)・16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)



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：2月13日・27日(水) 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
- 料金：無料



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(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。

申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

クレヨンアートサロン

- 日時：2月19日(火) 10:00~11:30
- 対象：60歳以上の港区民
- 場所：2階 集会室C
- 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。
- 申込：不要
- 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!

健康相談

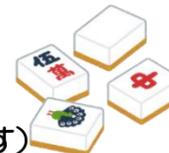
- 日時：毎週月・水・木曜日 9:00~16:00
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 担当：山下看護師
- ※ゆっくり相談コース(個室でゆっくりお話しできます。)
- 日時：毎週月・水・木曜日 12:00~12:40

ゆっくり相談コースご利用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。

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
- ※2月3日・8日・13日・24日はお休みです。
- ※月・金・日は~5卓中1卓が初心者ゆったりコース 水・土は~5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)



白金台いきいきカフェ 認知症を学ぼう! 詐欺を防止しよう!

- 日時：2月8日(金) 13:30~15:30
- 対象：港区民
- 申込：不要
- 参加費：100円(お茶菓子代)
- 会場：1階 敬老室



ご利用者劇団による認知症寸劇
高輪警察防犯アドバイザーによるお話
「悪質商法にはだまされない! 港区で安心して暮らすために」
消費者センター&高輪地区高齢者相談センターによる詐欺被害防止セミナー
悪質商法に騙されない! クイズで考えよう

申込の必要な事業のご案内

男性のための料理教室生徒によるランチサービス

- 日時：2月7日(木) 12:00~
- 対象：60歳以上の港区民
- 料金：500円
- 場所：2階 集会室E
- 定員：12名(抽選)
- 当選確定後に受付にてお支払いください。どうしても当日になる場合はご相談ください。
- 申込：1月23日(水)~2月3日(日)までに
ご本人が事務所またはお電話にてお申込みください。
当選結果は2月4日(月)以降に当落選をご連絡いたします。



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ございません。公共交通機関のご利用をお願いします。