

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより10月号



お知らせ！

**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**

11月16日（土）
開催予定です！！

詳しくは
白金台だより11月号を
ご覧ください♪

ほのぼの作品展

- 日時：10月9,10日（水,木）10:00～16:00
- 場所：地下2階 ホール



展示作品募集中！

- 募集期間：9月20日（金）～10月4日（金）
- 対象：おおむね60歳以上の港区民
- 募集作品：絵画、書道、生け花、手工芸、詩歌、写真などの趣味、特技を生かしたもの

白金台昭和シネマ館

- 日時：10月22日（火）「**風の中の牝鷄**」
29日（火）「**戸田家の兄弟**」
10:00～12:00頃

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。

- 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

白金台いきいきカフェ

詐欺を防止しよう！

- 日時：10月11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）
- 申込：不要

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♪

13:30～14:00

高輪地区高齢者相談センター&ふれあい相談室による
もの忘れチェック

タブレット端末で簡単に
もの忘れチェックができます！

14:50～15:30

「**悪徳商法には騙されない！
詐欺被害防止セミナー**」

講師：港区消費者問題推進員

だまされやすさ心理テスト

ミニ寸劇・替え歌などで

詐欺被害防止について学びましょう！

14:10～14:40

高輪警察署
防犯アドバイザーによる講話

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	10月 2日(水) 10:00~12:00 10月19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	10月 7日(月) 10:00~12:00 10月24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	10月 4日(金) 10月18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 ※11日(金)はお休み 毎週日曜日 12:30~16:30	1階 敬老室	麻雀ボランティアの皆様

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

今回のメニュー

栗ごはん
サンマの塩焼き
カボチャ煮 サラダ
フルーツ

- 日時: 10月3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: ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間: 9月17日(火)~9月27日(金)
- ※抽選結果は9月30日(月)以降にご連絡いたします。
- 場所: 2階 集会室E
- 定員: 12名(抽選)



介護予防事業のご案内 申し込みが必要です。

筋力アップマシントレーニング

- 日時：11月19日～2月14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※以上の条件を満たしている方でも、身体の状態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。
- 定員：10名（抽選）
- 持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装
- 申込：ご本人が直接白金台いきいきプラザ窓口にて
- 申込期間：10月8日（火）から11月1日（金）
- ※抽選結果は11月5日（火）以降に郵送で**当選者のみ**通知致します。
- ※定員に達しなかった場合は、追加募集を行います。



11月開始のみんなと元気塾

講座名	体力アップ トレーニング講座	バランストレーニング 足腰元気講座
期間	11月18日～3月23日	11月7日～2月27日
曜日	毎週月曜日	毎週木曜日
時間	11:00～12:30	11:00～12:30
場所	にこにこサロン	にこにこサロン
定員	10名（先着）	10名（先着）

- 対象：要支援認定、またはチェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民
※要介護認定を受けている方はご参加いただけません。
- 持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装
- 申込：10月1日（火）～
- 申込窓口：ご本人が**各高齢者相談センター**にて
※利用者による直接申請が条件となります。
※お申込の際、ご印鑑とお薬手帳をご持参下さい。
※申請希望の際には、あらかじめ高齢者相談センターまでご連絡ください。



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

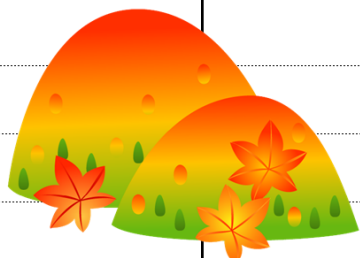
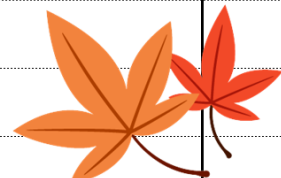
敬老室・多目的室・マッサージ機・ヘルストロン等のご利用は午後5時まで

★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ありません。公共交通機関のご利用をお願いします。

白金台いきいきプラザ 10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 13:30～14:10 14:20～15:00 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:30	2  歌声ひろば 10:00～12:00	3 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	4  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	5 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00		
		6 英会話講座 10:00～11:30 バドミントン 13:00～16:30	7  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	8 ペン習字教室 10:00～11:30 和菓子教室 10:00～12:00	9  いきいきコア 10:00～11:45 ほのぼの 作品展 10:00～16:00	10 パソコン教室 14:00～16:00 ほのぼの 作品展 10:00～16:00	11  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	12 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
		13 	14  絵画サロン 10:00～12:30	15 クレヨンアート 10:00～11:30 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	16  	17 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	18  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	19 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00 歌声ひろば 10:00～12:00
		20 英会話講座 10:00～11:30	21  編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	22 白金台昭和シネマ館 10:00～12:00 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	23  いきいきコア 10:00～11:45	24 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	25  会食サービス 11:45～12:30 健康トリム体操 13:30～14:30	26 フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
		27 	28  編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	29 白金台昭和シネマ館 10:00～12:00 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	30  	31 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	