

白金台いきいきプラザ 4月予定表

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 4月号



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	元気になる呼吸 10:00~11:30	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 バドミントン教室 13:00~17:00	カントリーダンス 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
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	ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:00	いきいきコーア 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 バドミントン教室 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	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00
14	15	16	17	18	19	20
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	クレヨンアート 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:00 なべさんの 元気湧くわく講座 15:00~16:30	いきいきコーア 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 バドミントン教室 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ヨガ 15:00~16:00	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
	編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 マンドリンコンサート 14:00~15:00	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	いきいきコーア 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 パソコン教室 14:00~16:00 サロンdeボイス 19:00~20:30 バドミントン教室 13:00~17:00	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
28	29	30	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 			
	絵画サロン 10:00~12:30	卓球教室 13:00~16:00				

春を呼ぶ マンドリンコンサート

**4月22日(月)
14:00~15:00 (13:30開場)**

■対象：港区民
■場所：地下2階ホール
■ゲスト：マンドリンアンサンブル6432

**申込不要
無料**

＜曲目＞
 ①好きにならずにいられない
 ②ロシアメドレー (黒い瞳、モスクワ郊外の夕べ、すすらん)
 ③星影の小径
 ④日本抒情歌メドレー (早春賦、夏の思い出、紅葉、スキー)
 ⑤花 (歌伴) ⑥碧空
 ⑦森の水車 (歌伴) ⑧空港
 ⑨四月の恋 ⑩ムーンリバー
 ⑪いつでも夢を (歌伴)

元気になる呼吸～咳・息切れ・眠気で悩まないため～

●日時：平成31年4月3日(水)10:00~11:30 ●講師：村田 朗医師
 ●場所：白金台いきいきプラザ 地下2階ホール (御茶ノ水呼吸ケアクリニック)
 ●対象：港区民 ●費用：無料
 ●定員：120名 ●申込：不要
 当日直接会場にお越しください。

呼吸器疾患の主症状である、咳・痰・息切れから、誤嚥性肺炎・COPD・長引く咳、高齢者に訴えの多い睡眠障害に関して、睡眠時無呼吸症候群などを中心に呼吸リハビリ・予防法などをお話します。

初心者でも作れる 和菓子教室

●日時：4月23日・5月7日・5月14日・6月11日 全て火曜日 10:00~12:00
 ●定員：15名(抽選)
 ●場所：2階 集会室E
 ●対象：港区民 全4回出席できる方
 ●費用：800円(初回徴収致します。)
 ●持ち物：エプロン、三角巾、さらし布巾、タオル、筆記用具、マスク
 ●申込：4月1日(月)~4月15日(月)
 ご本人が電話または直接受付にてお申込み下さい。
 ※当選結果は当選者のみ、4月16日(火)以降にご連絡致します。
 ※以前、和菓子教室に参加されたことがある方は、内容が重複することがありますのでご了承ください。

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：敬老室
- 対象：いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方

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：4月5日(金) 10:00～12:00
25日(木) 19:00～20:30
5月13日(月) 10:00～12:00
29日(水) 19:00～20:30



- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 講師：山岸 典子氏

4月より
参加費無料と
なります！

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：4月5日・19日・5月17日・31日
6月7日・21日 (金)
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)
- ※ヨガマットのお貸出もあります。

カントリーダンス

- 日時：4月5日・19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

第1,3週はカントリーダンス
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：4月16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！

歌声ひろば

- 日時：4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)
- 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：4月10日・24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：4月1日・8日・15日・22日・29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♪

編み物サロン

- 日時：4月1日・8日・15日・22日(月)
10:00～11:30
- 場所：1階 多目的室
- 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。

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：敬老室 ●対象：60歳以上の港区民

※4月12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)



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

- 12:00～12:40
(個室でゆっくりお話しできます。)

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。

なべさんの元気湧くわく講座

「もし最後だとわかっていたら」

～9・11 世界中が涙した感動の詩～(仮)

- 日時：4月16日(火)
15:00～16:30
- 場所：1階 敬老室
- 対象：港区民
- 費用：無料
- 申込：不要
- 講師：渡邊 一雄氏



渡邊一雄氏

(日本社会事業大学大学院理事兼社会福祉法人奉優会理事)
※60歳以上でいきいきプラザを初めてご利用の方は、利用証を発行致しますので、身分証明書と緊急連絡先のメモをお持ち下さい。

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：4月4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)
- 料金：500円

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：3月20日(水)～3月31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4月1日(月)以降に当選者のみご連絡いたします。



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】午前9時～午後9時30分 【日曜日】午前9時～午後5時
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。